

Rezept

Spiralnudeln mit Hähnchenragout

Ein Rezept von Spiralnudeln mit Hähnchenragout, am 26.04.2024

Zutaten

300 g Hähnchenbrustfilet	100 g Zucchini
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL Öl	2 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Tomatenmark	400 g stückige Tomaten (Dose)
125 ml Hühnerbrühe	Salz
Pfeffer	1 TL getrockneter Oregano
100 g TK-Erbsen	350 g Vollkorn-Fusilli
50 g geriebener Emmentaler	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und klein würfeln. Zucchini putzen, waschen und in ca. 1/2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. goldbraun braten. Zwiebel zufügen und glasig dünsten. Mit Paprikapulver bestäuben, Tomatenmark und Knoblauch einrühren und alles kurz anschwitzen.
3. Stückige Tomaten zugeben, mit Brühe aufgießen und zum Kochen bringen. Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und offen bei schwacher Hitze ca. 10 Min. kochen lassen. Dann Zucchini und Erbsen zufügen und ca. 5 Min. mitgaren.
4. Inzwischen die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Nudeln unter das Hähnchenragout mischen, mit Käse bestreut servieren.