

Rezept

Spitzkohl-Hähnchen-Pasta

Ein Rezept von Spitzkohl-Hähnchen-Pasta, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Hähnchenbrustfilet	250 g Spitzkohl
1 rote Paprika	3 Frühlingszwiebeln
100 g Vollkorn-Tagliatelle	Salz
2 EL Olivenöl	Pfeffer
50 ml Gemüsebrühe	60 g Crème légère (15 % Fett)
½ TL edelsüßes Paprikapulver	2 EL Schnittlauchröllchen

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 19 g F, 41 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Den Spitzkohl putzen, waschen, den Strunk keilförmig herausschneiden, den Kohl in ca. 5 mm dünne Streifen schneiden. Die Paprika waschen, vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Viertel klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.
2. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Das Fleisch in einer großen Pfanne in 1 EL Öl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4 Min. unter Wenden hellbraun anbraten, salzen und pfeffern. Herausnehmen und beiseitestellen.
3. Spitzkohl, Paprika und Frühlingszwiebeln in der Pfanne im übrigen Öl bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 3 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Die Brühe dazugießen, alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten.
4. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei ca. 100 ml Kochwasser auffangen und zum Gemüse geben. Hähnchen und Crème légère hinzufügen, alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Zuletzt die Nudeln untermischen und alles zugedeckt noch 2-3 Min. ziehen lassen. Zum Servieren die Pasta auf Teller verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.