



Rezept # 2

Hähnchenbrust in Tomaten - Fetasauce mit Spaghetti



*Nährwertangaben je Portion:

570 Kcal
58g Eiweiß
81g Kohlenh.
16g Fett

*nur ungefähr Angaben und abhängig vom Produkt und den natürlichen Schwankungen.

Für 2 Portionen:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ 100g Hähnchenbrust ▪ 2 kl. Zwiebeln ▪ 200g Feta leicht ▪ 150g Cocktailtomaten ▪ 200ml passierte Tomaten | <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 EL Roggen- Vollkornmehl ▪ 350ml Wasser ▪ 150g Vollkornspaghetti ▪ Salz, Pfeffer ▪ Etwas Öl, Basilikum |
|---|---|

Hähnchenbrust in Streifen schneiden, Zwiebeln und Tomaten fein würfeln. Die Hähnchenbruststreifen und die feinen Zwiebelwürfel in etwas Öl leicht anbräunen. Nun mit Mehl bestäuben und durchrühren. Mit dem Wasser auffüllen.

Einmal alles zum kochen bringen.

Den Feta fein in die Sauce bröseln, die Tomatenwürfel und passierten Tomaten hinzugeben. Nun die Sauce einkochen lassen und abschmecken.

Nudeln werden wie gewohnt gekocht.

Fertig...