ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum Abnehmen und Immunsystem stärken!

20 MINUTEN - 4 PORTIONEN

SCHNELLE TAGLIATELLE MIT GEFLÜGEL

ZUBEREITUNG

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Pilze waschen und sechsteln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Basilikum abzupfen und grob hacken. Petersilienblätter vom Stängel lösen und klein hacken.
3. Das Fleisch in 1 cm dünne Scheiben schneiden und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das Fleisch in einer Pfanne mit 1 EL Öl scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Zwiebel in die Pfanne geben und andünsten. Mit 250 ml Wasser ablöschen und den Frischkäse unterrühren. Anschließend die Pilze, das Fleisch und die Hälfte vom Parmesan hinzugeben, 2-3 Minuten köcheln lassen.
5. Basilikum und Petersilie in die Soße rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend die Pasta untermischen.
6. Die Pasta mit dem restlichen Käse servieren.

ZUTATEN

- 500 g Tagliatelle
- 300 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 50 g Basilikum, frisch
- 50 g Petersilie, frisch
- 100 g Parmesan
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 300 g Frischkäse, 5 % Fett
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

804	100 g	66 g	12 g	7 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout