

Salbeinudeln mit Huhn

Portion: 660kcal, Fett: 9g, Eiweiß: 54g, Kohlenhydrate: 90g

Zutaten für 2 Personen:

250g Penne
2 Hähnchenbrustfilet
1 TL Öl
2 Stiele Salbei
1 rote Chilischote
1 kleine Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
2 EL gehobelter Parmesan

Zubereitung:

1. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung kochen.
2. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und in Öl ca. 4-5 Minuten anbraten.
3. Inzwischen Salbei von den Stielen zupfen, Chilischote in Ringe schneiden und Knoblauch grob hacken. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Salbei, Chili und Knoblauch in 1TL Olivenöl leicht bräunen. Fleisch wieder dazugeben.
4. Die Nudeln abgießen und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit gehobeltem Parmesan bestreuen und servieren.