

Italienischer Nudelsalat



4

6

Nährwertangaben pro Portion:
Kalorien 480 kcal

- Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 4 Personen

300 g	Hähnchenfilet
300 g	Nudeln
3 EL	Rapsöl
1 Prise	Jodsalz
80 g	Rucola
300 g	kleine aromatische Tomaten
1 Tasse	Gemüsebrühe
1 EL	weißer Balsamico-Essig
2 EL	Schmand
1 EL	mediterraner Blütenhonig
	Basilikumblätter

Zubereitung

- Das Filet in Streifen schneiden. Parallel dazu die Nudeln bissfest kochen.
- Fleisch in Öl in einer Pfanne anbraten, salzen, wenden, bei niedriger Temperatur durchgaren.
- Rucola waschen, trocken schleudern, Tomaten waschen und halbieren.
- Gemüsebrühe mit Essig verrühren und damit das Fleisch ablöschen. Schmand unterrühren, erwärmen, mit Honig abschmecken.
- Nudeln abgießen, mit Rucola, Tomaten und Fleisch vermischen, kurz durchziehen lassen.
- Basilikumblätter waschen, trocken tupfen, hacken und den Salat damit bestreuen.

TIPP: Der Salat schmeckt auch mit gebratenen Pilzen und Zucchini.