



Nudeleintopf mit Spargel und Hähnchen

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Hähnchenbrustfilets	350 g
grüner Spargel	1 Bund
Zuckerschoten	150 g
Babyspinat	200 g
Geflügelbrühe	1 L
Bandnudeln	200 g
Petersilie, frisch	10 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Schaumlöffel, Küchenkrepp

1. Zwiebel halbieren, schälen und Scheiben schneiden. Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Spargel waschen, unteres Drittel schälen und holzige Enden abbrechen. Spargel leicht schräg in Stücke schneiden. Zuckerschoten leicht schräg halbieren und waschen. Spinat ebenfalls waschen.
2. In einem Topf Geflügelbrühe aufkochen. Zwiebeln und Hähnchenbrust hinzugeben und ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Die Brühe sollte dabei nur simmern, nicht sprudelnd kochen. Hähnchenbrust herausnehmen und in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.
3. Spargel in die heiße Geflügelbrühe geben und ca. 5 Min. kochen. Zuckerschoten und Bandnudeln zugeben und weitere ca. 3 Min. garen. Nudeleintopf vom Herd nehmen und Spinat untermischen.
4. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Hähnchenbrust zum Nudeleintopf geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eintopf in Teller geben und mit gehackter Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	417 kcal
Kohlenhydrate	48 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	11 g