

STÄUPP **KÜCHE**

Hähnchenbrust-Frikadellen mit Nudeln und Tomaten

1 Person; 20 min. Zubereitung/ 20 min. Wartezeit

Zutaten:

- 300g Hähnchenbrustfilet
- 100g Pilze
- 2 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Eiweiß
- Senf
- 1 Eßl. Paniermehl
- 75g Vollkornnudeln
- 3 Rispentomaten
- frischen Basilikum
- Pfeffer, Chili, etwas Gemüsebrühe



Zubereitung:

Die Hähnchenbrust, eine Zwiebel, eine halbe Stange Lauch und die Pilze sehr klein schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen. 1 Eiweiß, das Paniermehl und den Senf hinzugeben und mit Pfeffer, Chili und Gemüsebrühe abschmecken. Kleine Frikadellen formen und in einer beschichteten Pfanne braten. Die Nudeln zeitgleich zubereiten. Die Tomaten schälen, dazu die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, so lässt sich die Haut leicht abschälen. Klein schneiden und in einem Topf mit der 2. Zwiebel andünsten. Mit Gemüsebrühe, Knoblauch, Pfeffer und frischem Basilikum abschmecken. Auf einem Teller die Frikadellen, die Nudeln und die Tomaten anrichten. Guten Appetit!

Fett: 5,29g / Kohlenhydrate: 60,9g / Eiweiß: 80,9g / Kcal: 644