1A+1B Meat

Fusilli mit Hähnchen, Grünkohl und Zitrone

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten und die Brühe zum kochenden Wasser hinzufügen. Das Öl in einem Wok erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Die Hähnchenstücke hinzufügen und ca. 4-5 Minuten mitbraten. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Den Grünkohl hinzufügen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anbraten bis der Kohl zusammengefallen und noch leuchtend grün ist. Die Fusilli abgießen und mit Hähnchen und Grünkohl vermengen. Mit Zitronensaft besprenkeln und gut umrühren. Nach Belieben noch mit etwas extra Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] 100 g Grünkohl
- [ ] ¼ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 2 TL frischer Zitronensaft
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**300 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**12 g**
Eiweiß	**31 g**