



1A+1B

Meat

## Penne mit würzigem Hähnchen und Tomaten



Zubereitungszeit  
25 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 Die Penne ca. 15-20 Minuten in reichlich Wasser zusammen mit der Kräuterbrühe kochen.
- 2 Das Hähnchenfilet mit etwas Italienischen Kräutern, Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einem Wok erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Die Hähnchenstücke hinzufügen und ca. 3-5 Minuten braten bis sie leicht goldbraun und gar sind. Die Penne abgießen und zusammen mit den Tomatenwürfeln zum Hähnchenfilet geben. Gut aufwärmen und evtl. noch mit Italienischen Kräutern sowie Pfeffer und Salz nachwürzen. Die Kirschtomaten hinzufügen und noch ein paar Minuten schmoren lassen. Die Pasta auf einem Teller anrichten und mit frischem Basilikum garnieren.

## Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- ☐ 1 TL PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 40-50 g Hähnchenfilet in sehr kleinen Stücken
- ☐ 100 g Tomatenwürfel aus der Dose
- ☐ 5 Kirschtomaten, halbiert
- ☐ 1 EL Zwiebel, gewürfelt
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ Italienische Kräuter
- ☐ Einige Blätter frisches Basilikum
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 239 kcal |
| Kohlenhydrate | 12 g     |
| Fett          | 7 g      |
| Eiweiß        | 29 g     |