2A

Meat

# Spaghetti mit Hähnchen und Gemüse

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Knoblauch pressen, Kirschtomaten halbieren, Brokkoli in Röschen und Paprika in kleine Stücke schneiden. Das Hähnchenfilet in Stücke schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch andünsten und das Hähnchenfilet rundherum braun braten. Dann Brokkoli, Paprika, Kirschtomaten und Erbsen hinzufügen und noch ca. 10 Minuten mitbraten. Die Spaghetti auf einem Teller anrichten und Hähnchenfilet und Gemüse darüber verteilen. Mit frischem Basilikum garnieren und nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 75 g Kirschtomaten
- [ ] 50 g Brokkoli
- [ ] 50 g gelbe Paprika
- [ ] 25 g Erbsen
- [ ] 1 Zweig frisches Basilikum
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **379 kcal** |
| Kohlenhydrate | **16 g** |
| Fett | **14 g** |
| Ballaststoffe | **28 g** |
| Eiweiß | **31 g** |