

Hähnchen-Nudel-Pfanne

Herbst

4 Portionen

Zutaten

200 g Nudeln (Vollkorn)	120 ml Milch, fettarm
2 Hähnchenbrust-Filets, 300 g	2 EL Frischkäse, 30 g
2 Zucchini, 500 g	Jodsalz/ Pfeffer
1 Aubergine, 200 g	Cayennepfeffer
2 Zwiebeln, 100 g	Paprikapulver
2 EL Rapsöl	

1. Nudeln bissfest garen.
2. Hähnchenbrustfilets in Streifen, Zucchini in Scheiben schneiden.
3. Aubergine und Zwiebeln würfeln.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Hähnchenbruststreifen und Zwiebeln darin anbraten, Aubergine und Zucchini zugeben und alles 5 Minuten garen.
5. Nudeln untermischen, Milch und Frischkäse unterrühren und mit Jodsalz, Cayennepfeffer und Paprikapulver abschmecken.

✓ **Tipp:** Je nach Saison passen statt Zucchini und Aubergine auch andere Gemüsesorten.