

Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

25 dag Bandnudeln
30 dag Hühnerbrüste
0,5 Stk. Chinakohl
1 Stk. Karotte
1 Stk. gelbe Zwiebel
1 EL Honig
Öl
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
1 Stk. Knoblauchzehe
1 Stk. Suppenwürze, trocken
1 TL Erdäpfelstärke
0,5 l Wasser
3 EL Apfelbalsamico

Mein persönlicher Tipp

Die Nudeln sehen optisch schöner aus, wenn dem Chinakohl einige grüne Kohlblätter beigemennt werden. Wenn sie nur Chinakohl verwenden, diesen nur kurz andünsten, damit er knackig bleibt.

Friederike Schmitl

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

Quellen:

- Christine Rittsteuer:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

Hendlbrust mit Apfelbalsamiconudeln

Zubereitung

- Nudeln in kochendem Salzwasser 6 - 7 Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen.
- Geputzten Chinakohl (Kohl) in Streifen schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
- Hendlbrust mit Salz und Pfeffer würzen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen.
- Das Fleisch unter Wenden ca. acht Minuten anbraten.
- Für die Soße Wasser, Essig und Honig verrühren, das Fleisch damit ablöschen, Suppenwürfel hineinbröseln und kurz aufkochen lassen.
- In einem separaten Topf Zwiebel, Knoblauch und Kohl oder Chinakohl andünsten.
- 5 Esslöffel Wasser zugeben und einige Minuten dünsten. Nudeln dazugeben, erwärmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Hendlbrust in Scheiben schneiden.
- Stärke mit wenig Wasser anrühren, zur Soße geben, aufkochen und würzen.
- Nudeln anrichten, Hendlbrust drauflegen und mit der Soße übergießen.