



**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 Apfelsalsamico

#### Mein persönlicher Tipp

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



**Friederike Schmitl**

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

## Hendlbrust mit Apfelsalsamiconudeln



Foto: Friederike Schmitl - Nicht zur freien Verwendung

#### 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.

#### Quellen:



Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landesförderungs-  
fonds für den  
ländlichen Raum:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal



Christine Rittsteuer:  
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

Ländliches  
Förderbildungsinstitut



SEMINAR  
BAUER  
INNEN



lk Bäuerinnen  
Österreich

Eine Initiative des  
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landesförderfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

