

#### 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 beigemischt werden. Wenn sie nur Chinakohl verwenden, diesen nur kurz andünsten, damit er knackig bleibt.



**Friederike Schmitl**

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

## Hendlbrust mit Apfelbalsamiconudeln



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:



Christine Rittsteuer:

Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

