



1A+1B

Fleisch

Penne mit geräuchertem Hähnchenfilet



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Penne gemäß der Anleitung auf der Verpackung in reichlich Wasser kochen. In der Zwischenzeit Zwiebel, Brokkoli und Champignons ca. 5 Minuten in 1 EL Öl anbraten. Die Hähnchenstücke und den Frischkäse hinzufügen und alles gut aufwärmen. Zum Schluss die Tomatenwürfel hinzufügen und noch kurz aufwärmen lassen.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle penne
- ☐ 40-50 g geräuchertes Hähnchenfilet in Streifen
- ☐ 1 EL Kräuterfrischkäse light
- ☐ 100 g Brokkoli in kleinen Röschen
- ☐ 50 g Champignons in Vierteln
- ☐ 1 Tomate in Würfeln
- ☐ ¼ Zwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 EL Olivenöl

Nährwerte pro Person

Energie	312 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	15 g
Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	30 g