1A+1B Fleisch

Spaghetti Pollo

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Hähnchenfilet in Streifen und die Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen und Dill fein hacken. Das Hähnchenfilet ca. 10 Minuten in Sojasoße mit Currypulver marinieren. Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten und das Hähnchen gar braten. Die Champignons hinzufügen und 3-4 Minuten mitbraten. Dann Frischkäse und Spaghetti hinzufügen und gut durchrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit frischem Dill garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle spaghetti
- [ ] 1 EL Frischkäse light
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet
- [ ] 200 g Champignons
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] 1 TL Currypulver
- [ ] 1 EL frischer Dill
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**359 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**15 g**
Ballaststoffe	**26 g**
Eiweiß	**31 g**