



Nudelsalat mit Hähnchenbrust und Basilikum

Zutaten für 4 Personen

300 g	Penne (Trockengewicht)
200 g	Hähnchenbrustfilet*
1 EL	Rapsöl
200 g	Cocktailtomaten
1 Bund	Frühlingszwiebeln
½ Bund	Basilikum
250 g	Mayonnaise light (max. 9 % Fett)
1 EL	Tomatenmark
2 EL	fettarme Milch (0,3 % Fett)
50 g	Parmesan, frisch gehobelt
	Salzarme Würze
	Pfeffer aus der Mühle

Nährwerte pro Person

Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	kcal	BE
64,2 g	27 g	11 g	466	5,4

Zubereitungstipp

Schmeckt auch ohne Hähnchenbrust als vegetarisches Gericht sehr gut. Parmesan ist ein sehr magerer Käse und ein sehr guter Calciumlieferant.

* Wir empfehlen, aufgrund von Massentierhaltungen auf Bio-Geflügel zurückzugreifen.

Zubereitung

20^{min}

1. Penne in Würze nach Packungsanleitung kochen. Hähnchenbrustfilet mit etwas Würze und Pfeffer würzen.

2. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen und das Hähnchenbrustfilet darin von beiden Seiten ca. 8 Min. goldbraun braten. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Basilikum waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein schneiden.

4. Mayonnaise mit Tomatenmark und Milch verrühren. Mit etwas Würze und Pfeffer würzen. Alles in eine Schüssel geben und gut vermischen. Danach mit Parmesan bestreut servieren.

