

Gebratene Nudeln mit Hühnchen

Würzig gebratene Nudeln mit Gemüse und Hähnchenbrust!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei, eifrei,
fruktosearm siehe Tipp



Für 4 Personen

250g Hähnchenbrustfilet

1 Zehe Knoblauch, fein gewürfelt

400g Gemüse (z. B. Karotten, Lauch, Frühlingszwiebeln, Sellerie, Paprika)

125g glutenfreie Nudeln (ich verwende Capellini von Molino di Ferro)

3 EL Tamari (glutenfreie Sojasauce)

1 Prise Cayennepfeffer

1 Prise Paprikapulver

1 Prise Curry

1. Die glutenfreien Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Mit kaltem Wasser abbrausen und mit zwei EL Öl vermengen, damit diese nicht zusammenkleben!

2. Das Hähnchenfleisch in kleine Stücke schneiden. Dann in einer Pfanne mit etwas Öl, kurz scharf anbraten. Warm stellen.

3. Das Gemüse waschen, putzen und in kleine Streifen schneiden. Portionsweise in einer Pfanne mit wenig Öl, unter ständigem rühren scharf anbraten. Knoblauch ebenfalls kurz anbraten.

4. Alle Zutaten, auch Nudeln und Hähnchenfleisch wieder in die Pfanne geben, mit Tamari und Gewürzen verfeinern. Kurz durchbraten.

Fruktosearm-Tipp: Fruktosearmes Gemüse wie Zucchini, Schalotten, grüne Bohnen, Sellerie und wenig Karotte verwenden.