

Nudelsalat mit Kräuterhähnchen

Salate » Nudel-Salate

Zutaten (4 Personen)

- » 350g Makkaroni
- » Salz & Pfeffer
- » 300g Bohnen (grün)
- » 4 Hähnchenbrustfilet(s)
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 100g Frischkäse (mit Kräutern)
- » 2 TL Semmelmehl
- » 2 EL Öl
- » 100g Salatmayonnaise
- » 75g Vollmilchjoghurt
- » 3-4 EL Ketchup
- » etwas Zitronensaft
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 250g Cockailtomaten

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen, auskühlen lassen. Tiefgefrorene Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10min garen. Abtropfen lassen.

2. Hähnchenfilets waschen, trockentupfen und zwischen Frischhaltefolie etwas flacher klopfen. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Frischkäse mit Semmelmehl verrühren. Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Filets mit Frischkäsemischung bestreichen, aufrollen und mit Holzspießchen feststecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Röllchen darin rundherum 6-8min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

3. Inzwischen Salatcreme mit Joghurt und Ketchup verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schräge Stücke schneiden. Tomaten putzen, waschen und halbieren. Bohnen, Tomaten und Nudeln auf einer Platte anrichten. Mit Soße beträufeln. Die gefüllten Röllchen in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten.

Nährwerte: 740kcal/E45g/F25g/KH82g pro Portion

angelegt am: 20.12.2004

Rezept-Nr: 1377

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke