Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty
Einfach
Duration
15 min
Serving
3 Portionen

Bärlauchspätzle

In diesem leckeren Gericht werden Spätzle mit aromatischem Bärlauch und saftigem Hähnchen kombiniert. Ein einfaches Gericht, das dich mit seinem Geschmack und seiner Vielseitigkeit begeistern wird!

Zutaten

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 400 g gekochte Spätzle (Fertigprodukt)
- 25 g Schnittlauch
- 70 g Zwiebeln
- 350 ml Wasser
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Beutel MAGGI Fix für Geschnetzeltes "Zürcher Art"

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Zwiebeln und Bärlauch schneiden

   5min

   Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Den Bärlauch waschen und in Streifen schneiden.

2. Hähnchen, Zwiebeln und Spätzle anbraten

   6min

   Sonnenblumenöl (z.B. von THOMY) in einer Pfanne heiß werden lassen. Das Hähnchengeschnetzelte darin anbraten. Anschließend die Spätzle und Zwiebeln dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.

3. Sauce zubereiten

   4min

   In einem Messbecher Wasser mit Bärlauch und MAGGI Fix für Geschnetzeltes Zürcher Art pürieren, über die Zutaten in der Pfanne gießen und unterrühren. Anschließend das Ganze aufkochen lassen & servieren!

Tipps

Vegane Variation

Anstelle von Hähnchenfleisch können auch vegane Alternativen wie z.B. Kichererbsen oder Jackfruit verwendet werden.

Nährwerte anzeigen

Energie	403.1 kcal
Fett	11.1 g
Gesättigte Fette	1.6 g
Kohlenhydrate	36 g
Zucker	3.2 g
Ballaststoff	2 g
Protein	39.5 g
Natrium	387.6 mg

Alle Angaben pro Portion