



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Hähnchen küsst Tomate (fruchtige Tomaten-Hähnchen- Pasta)

### Zutaten (für 2 Personen)

2 Hähnchenbrustfilets (à 200 g)  
4 EL Öl  
2 Zwiebeln  
Salz, Pfeffer  
1 Dose gestückelte Tomaten (350–400 g Füllmenge)  
160 g Vollkornnudeln  
20 g Parmesankäse



### Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in Öl anbraten.
2. Zwiebeln abziehen, klein würfeln und zu den Hähnchenstreifen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Tomaten in einen Topf geben, kurz einkochen lassen und zu den Hähnchenstreifen geben.
4. Vollkornnudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen, abtropfen lassen, zu den Hähnchenstreifen geben und alles gut vermengen.
5. Die Pasta auf Tellern verteilen und Parmesan darüber streuen.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.