

REZEPT

PASTA MIT WALNÜSSEN, SPINAT UND HÄHNCHEN



MENTALBOLIC®
dauerhaft leicht



Zutaten:

200 g Vollkornnudeln oder Zucchini-Spaghetti
1 Handvoll Walnüsse (grob gehackt)
100 g Babyspinat
1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
150 ml Sahne
2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g)
1 EL Ghee
2 EL Hefeflocken (optional, für eine „käsige“ Note)
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 Prise Muskatnuss
1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Nudeln nach Packungsanweisung kochen oder Zucchini-Spaghetti roh vorbereiten.
2. Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Ghee bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitestellen.
3. In der gleichen Pfanne den Knoblauch kurz anbraten, bis er duftet. Babyspinat hinzufügen und kurz zusammenfallen lassen.
4. Die pflanzliche Sahne, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskatnuss einrühren. Kurz aufkochen lassen.
5. Hefeflocken und Zitronensaft hinzufügen und die Sauce abschmecken.
6. Die gekochten Nudeln und die gebratenen Hähnchenstücke in die Pfanne geben und alles gut vermengen.
7. Mit den gehackten Walnüssen garnieren und sofort servieren.