

Id2278 web 2

Orzo-Nudelsalat

mit Oliven und Hähnchenstreifen



20-30Min.



3-4 Personen

In der mediterranen Küche sind diese kleinen Nudeln unter vielen Namen bekannt, die du am einfachsten an ihrer Reisform erkennen kannst. Bei uns werden sie dieses mal nach dem Kochen mit frischem Orangensaft abgeschmeckt. Der verleiht den Nudeln eine herb-fruchtige Note und macht den Salat zur perfekten Beilage für das Paprika-Hähnchen, das in der Pfanne vor sich hin brutzelt.

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Saftorangen
- 20g frische Petersilie
- 2 Geflügelbrühwürfel 9
- 1 Päckchen getrocknete Tomaten
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- 1 Tütchen geräucherte Paprika
- 1 Päckchen Kalamata Oliven ohne Stein
- 250g Orzo-Pasta 1

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 640.0kcal, Fett 24.4g, Eiweiß 39.5g, Kohlenhydrate 60.6g



1. Hähnchen marinieren

Das **Paprikapulver** mit 1-2EL Olivenöl vermengen und die **Hähnchenbrüste** darin marinieren, für den Moment zur Seite stellen.



2. Pasta kochen

Inzwischen in einem mittelgroßen Topf 1L Wasser aufkochen und den **Brühwürfel** darin auflösen. Die **Orzonudeln** in der **Brühe** für ca. 8-10Min. unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen, bis die **Reisnudeln** bissfest sind. Dann abgießen und kalt abschrecken.



4. Hähnchen braten

Nun die **Hähnchenbrüste** von beiden Seiten etwas salzen und je nach Dicke von jeder Seite ca. 4-5Min bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne anbraten. Vom Herd nehmen und nochmals ca. 2-3Min. ruhen lassen.



5. Tomaten schneiden

In der Zwischenzeit, die **Tomaten** in feine Streifen schneiden und die **Oliven** halbieren. Die Schale der **Orange** abreiben und entsaften.



3. Kräuter schneiden

Währenddessen die Blätter der **Petersilie** zupfen und fein hacken. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** abtropfen lassen.



6. Salat mischen

Zum Schluss die **Orzonudeln** mit der **Petersilie**, **Tomaten**, **Lauchzwiebeln** und **Oliven** in einer Schüssel mischen. Nach Geschmack mit Olivenöl, dem **Abrieb** und **Saft der Orange**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenbrüste** in Scheiben schneiden und auf dem **Nudelsalat** anrichten. Tip: Wer mag, kann die zweite **Orange** auch in Scheiben schneiden und dazu servieren.