



Paprikahähnchen auf Nudelsalat

mit getrockneten Tomaten und Oliven



20-30min



3-4 Personen

In der mediterranen Küche sind die kleinen Nudeln in Reisform sehr beliebt. Lerne sie kennen mit diesem aromatisch-fruchtigen Salat mit getrockneten Tomaten und Oliven, der mit frischem Orangensaft verfeinert wird. Eine perfekte Beilage zum saftig-würzigen Paprikahähnchen!

Was du von uns bekommst

- 2 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 500g Risoni ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen geräuchertes Paprikapulver
- 3 Lauchzwiebeln
- 20g frische Petersilie
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Päckchen Sherryessig ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

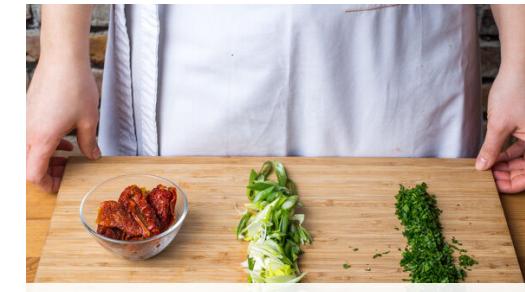
Energie 788kcal, Fett 19.7g, Kohlenhydrate 106.0g, Eiweiß 44.5g



1. Fleisch würzen



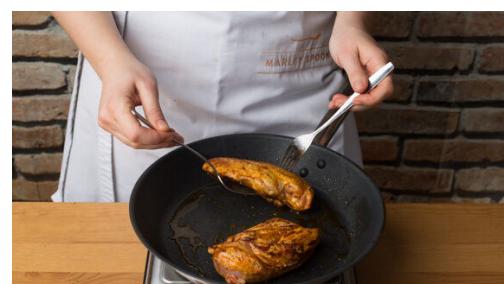
2. Nudeln kochen



3. Lauchzwiebeln schneiden

In einem großen Topf ausreichend Wasser mit dem **Brühgewürz** für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und jeweils längs halbieren. Das **Paprikapulver** mit 1-2EL Olivenöl verrühren und das **Fleisch** gründlich mit dem **Gewürzöl** vermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

Die **Risoni** in die kochende **Brühe** geben und in 7-9Min. unter gelegentlichem Rühren bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



4. Fleisch braten



5. Tomaten schneiden

Das **Fleisch** von beiden Seiten mit 1 Prise Salz salzen und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** vor dem Anschneiden etwas ruhen lassen.

Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Die **Oliven** halbieren. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orangen** halbieren und auspressen.



6. Salat fertigstellen

Die **Risoni** mit den **Lauchzwiebeln**, den **getrockneten Tomaten**, der **Petersilie** und den **Oliven** vermengen. Den **Salat** nach Geschmack mit dem **Orangenabrieb**, dem **Orangensaft** und dem **Sherryessig** verfeinern und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Salat** anrichten und servieren.