

Schnell für 4

Zubereiten

15 Min.



Chinanudeln an Zitronenpoulet

1/2 Bio-Zitrone

5 dl Hühnerbouillon

350 g Pouletbrust

350 g Chinesen Nudeln

1 Bund Basilikum rot oder grün

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zitronenzesten fein abziehen. Zitronensaft auspressen. Beides mit Bouillon aufkochen. Poulet in 2 cm grosse Würfel schneiden. In der Zitronenbouillon 10 Minuten köcheln. Herausheben und warm halten. Bouillon nochmals aufkochen. Nudeln darin al dente kochen. Basilikumblättchen von den Zweigen zupfen. Mit Pouletwürfeln zu den Nudeln geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Pro Person ca. 27 g Eiweiss, 7 g Fett,
21 g Kohlenhydrate, 1050 kJ/250 kcal*



Chinesen Nudeln TIPO M

500 g, CHF 2.20