

# Tagliatelle mit Orangen-Poulet

20 Minuten



## ICH BIN AUCH EINE VORSPEISE...

...z. B. zum Kalbsbraten auf Seite 16; nur die halbe Menge zubereiten.



## Zutaten

- 500g Nudeln
- Salzwasser, siedend
- 400g Pouletgeschnetzeltes
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 dl Rahm
- 2 Teelöffel Maizena
- 1 Teelöffel Lebkuchengewürz
- 1 Teelöffel Salz
- wenig Pfeffer

Pro Person: 22 g Fett, 38 g Eiweiss,  
74 g Kohlenhydrate, 2708 kJ (648 kcal)

## Kochanleitung



**1**  
Nudeln im **siedenden Salzwasser** ca. 3 Min. kochen, **Pouletfleisch** begeben, ca. 3 Min. ziehen lassen, abtropfen, zurück in die Pfanne geben.



**2**  
Von einer **Orange** die Schale abreiben, von beiden den Saft auspressen. Schale und Saft mit **Rahm** und **Maizena** verrühren, würzen.



**3**  
Sauce über die Teigwaren giesen, heiss werden lassen, sofort servieren.

**Dazu passt:** Salat oder Gemüse.