



Einfach
15 min
3 Portionen

Bärlauchspätzle

In diesem leckeren Gericht werden Spätzle mit aromatischem Bärlauch und saftigem Hähnchen kombiniert. Ein einfaches Gericht, das dich mit seinem Geschmack und seiner Vielseitigkeit begeistern wird!

400 g Hähnchenbrustfilet
400 g gekochte Spätzle (Fertigprodukt)
25 g Bärlauch
70 g Zwiebeln
350 ml Wasser
1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
1 Beutel MAGGI Fix für Geschnetzeltes "Zürcher Art"

Schritte

1. Zwiebeln und Bärlauch schneiden

5min

Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Den Bärlauch waschen und in Streifen schneiden.

2. Hähnchen, Zwiebeln und Spätzle anbraten

6min

Sonnenblumenöl (z.B. von THOMY) in einer Pfanne heiß werden lassen. Das Hähnchengeschnetzelte darin anbraten. Anschließend die Spätzle und Zwiebeln dazugeben und ebenfalls kurz anbraten.

3. Sauce zubereiten

4min

In einem Messbecher Wasser mit Bärlauch und MAGGI Fix für Geschnetzeltes Zürcher Art pürieren, über die Zutaten in der Pfanne gießen und unterrühren. Anschließend das Ganze aufkochen lassen & servieren!

Tipps

Vegane Variation

Anstelle von Hähnchenfleisch können auch vegane Alternativen wie z.B. Kichererbsen oder Jackfruit verwendet werden.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	36 g
Energie	403.1 kcal
Fett	11.1 g
Ballaststoff	2 g
Protein	39.5 g
Gesättigte Fette	1.6 g
Natrium	330 mg
Zucker	3.2 g

Alle Angaben pro Portion