

All in One, Nudelaufbau aus dem Ofenmeister

Das Rezept ist für 4 Pers. p.Pers. 7 SmartPoint Punkte

Zutaten:

200 g rohe Nudeln, ich hatte Schleifennudeln
450 g Hähnchenschnitzel, in Streifen schneiden
2 Paprika, ich hatte eine rote und eine orange, in Streifen schneiden
1 Zwiebel, in Würfel schneiden
1 Brokkoli, säubern, in Röschen teilen und kurz in der Brühe blanchieren
1 Knoblauchzehe
400 ml Gemüsebrühe
200 g Exquise Kräuter 0,2 % Fett
100 g Schafskäse light, diesen zerbröseln
Etwas Pfeffer, Brathähnchengewürz für das Geflügelfleisch, alternativ Salz, Pfeffer und Paprika

Zubereitung

Ich habe zuerst das Fleisch gewürzt und etwas durch ziehen lassen.

Dann die Nudeln in Salzwasser bißfest garen , abschrecken und beiseite stellen.

Dann den Brokkoli in der Gemüsebrühe kurz blanchieren und die Brühe auffangen.

Jetzt den Backofen auf 220 Grad O/U Hitze vorheizen.

Nun zuerst in der warmen Gemüsebrühe den Frischkäse mit dem Schneebesen auflösen, dann die Knoblauchzehe da rein pressen und die gewürfelten Zwiebeln zugeben und mit etwas Pfeffer abschmecken.

In den Ofenmeister nun zuerst die Nudeln geben, darauf das Fleisch verteilen, dann das Gemüse und jetzt die Soße darüber gießen.

Zuletzt den zerbröselten Schafskäse darüber verteilen und alles für ca. 35 Min auf dem unteren Rost fertig garen.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺