

WIR KÖCHEN

Die Marke im Gleichgewicht
GEMEINSAM
G'SUND
GENIESSEN
www.gemeinsam-geniesst.at

KINDER
BÜRO

SPAR



SPAGHETTI-KUDDELMUDDERL



1. Spaghetti in gesalzenem Wasser kochen



2. Hühnerbrust würzen und in Olivenöl anbraten



3. Aufschneiden und zur Seite stellen



4. In derselben Pfanne das Mehl einrühren und Mandeldrink dazugießen, fest rühren



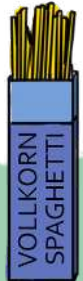
5. Aufköcheln lassen



6. Danach rohe Zucchinistreifen, Nudeln und die Hühnerbruststücke dazugeben und gut vermischen



7. Zitronensaft darübergießen und Basilikum darüberstreuen



Für 2 Personen: 150 g Vollkornspaghetti, 1 EL Mehl, 1 EL Olivenöl, 100 ml Mandeldrink, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 Zucchini, 1 kleine Hühnerbrust, 1 Handvoll geschnittener Basilikumblätter, 1 EL Zitronensaft