



3 Fleisch

Spaghetti mit Paprika und Nori

 Zubereitungszeit 20 minuten  Portionen Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Spaghetti gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Paprika in Streifen schneiden und das Nori-Blatt in Stücke brechen. Das Hähnchenfilet in Stücke schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfilet in ca. 5-6 Minuten goldbraun und gar braten. Dann die Paprika hinzufügen und noch ca. 5 Minuten mitbraten. Die Spaghetti mit den Hähnchenfiletstücken und der Paprika vermischen. Die Nori-Stücke darüber verteilen und mit Sesamsamen garnieren.

Zutaten

- ☐ 50 g Vollkornspaghetti
- ☐ 100-150 g Hähnchenfilet
- ☐ 100 g orange Paprika
- ☐ 100 g rote Paprika
- ☐ ½ Nori-Blatt
- ☐ 1 TL Sesamsamen
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	525 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Fett	18 g
Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	44 g