



Prep Time
10 Min.



Cook Time
20 Min.



Portionen
4 Personen



Aufrufe
1.044



Zutaten

400 g Pouletgeschnetzeltes

2 EL Öl

Salz, Pfeffer

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Rote Peperoni

500 g Blattspinat tiefgekühlt, aufgetaut

1 EL Öl

30 g Oswald Papikarahmsaucen-Pulver

300 ml Milch (z.B. teilentrahmte)

500 g Schupfnudeln - Reibkäse

SCHRITT FÜR SCHRITT

1

Schritt



Pouletgeschnetzeltes anbraten

Pouletgeschnetzeltes in einer heissen Wokpfanne im Öl bei mittlerer Hitze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und im Backofen bei 80°C auf einem Teller zugedeckt warm stellen.

2

Schritt

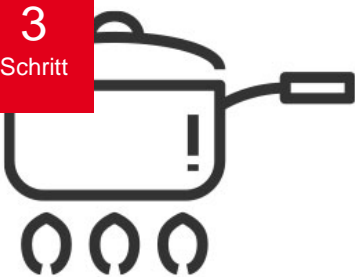


Gemüse schneiden

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Peperoni waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Den aufgetauten Blattspinat gut ausdrücken und grob hacken.

3

Schritt



Gemüse dünsten

Zwiebel und Knoblauch in der Wokpfanne im Öl andünsten und Peperonistreifen begeben. Wokpfanne zudecken, bei geringer Temperatur 5 Minuten dünsten, Spinat hinzufügen und für weitere 5 Minuten dünsten.

4

Schritt



Paprikarahmsaucen-Pulver begeben

Paprikarahmsaucen-Pulver in einem separaten Gefäss mit der Milch mischen, zum Gemüse geben und unter Rühren aufkochen.



Alles mischen, Käse begeben

Schupfnudeln und Pouletgeschnetzertes zum Gemüse geben und für 3 Minuten kochen lassen. Nach Belieben mit Reibkäse bestreuen. FÜR EIN AUSGEWOGENES MENU EMPFEHLEN WIR: Dieses Menu entspricht bereits einer ausgewogenen Mahlzeit