

## Blitz - Nudeltopf

Zutaten für: 4 Personen

|     |        |                       |
|-----|--------|-----------------------|
| 300 | Gramm  | Putenbrust            |
| 1   | Essl.  | Soja-Sauce            |
| 1/2 | Teel.  | Mildes Paprikapulver  |
|     |        | Weißer Pfeffer        |
| 1   |        | Rote Paprikaschote    |
| 1   |        | Gelbe Paprikaschote   |
| 1/2 | Stange | Lauch                 |
| 200 | Gramm  | Champignons           |
| 2   | Essl.  | Öl                    |
| 1   | Ltr.   | Hühnerbrühe (Instant) |
| 300 | Gramm  | Hörnchennudeln        |

### Anleitung:

Die Putenbrust mit Soja-Sauce, Paprikapulver und Pfeffer würzen und im Öl rundherum anbraten. Die Hühnerbrühe angießen und aufkochen lassen. Zwischenzeitlich die Nudeln gemäß Packungsanweisung garkochen. Die Paprikaschoten und den Lauch waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Champignons an den Schnittstellen nachschneiden, beides in die Hühnerbrühe geben. Die garen Nudeln dem Gemüse untermengen. Den Nudeltopf mit Soja-Sauce, Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Brennwert p. P.: 30 g Eiweiß, 9 g Fett, 55 g Kohlenhydrate, 449 kcal

Zubereitungszeit: 15 Minuten