

Ofenhähnchen mit buntem Gemüse und Pasta

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

2 Hähnchenbrustfilets
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 kleine Zucchini
1 rote Zwiebel
300 g Brokkoli
2 Tomaten
2 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Kräuter der Provence
1/2 Teelöffel Paprikapulver
100 g Nudeln
50 g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Wenn mittags der Magen knurrt, wünschst du dir da nicht auch, du könntest auf die Schnelle eine vollwertige Mahlzeit zaubern? "Nicht machbar," sagst du? Doch! Bereite dir dieses Ofenhähnchen mit Gemüse und Pasta einfach zu, wenn du Zeit und Ruhe zum Kochen hast. Geht ganz schnell, ist richtig gesund und lässt sich auch Tage später noch genießen. In deiner Mittagspause zauberst du es einfach aus deiner Lunchbox. Meal Prep sei Dank! Hier sind übrigens noch mehr passende Gerichte.

- 1 -

Backofen auf 220 °C vorheizen. Backblech mit Alufolie auslegen.

- 2 -

Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden. Paprika entkernen und mit Zucchini würfeln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Brokkoli in Röschen teilen. Tomaten in Stücke schneiden.

- 3 -

Gemüse und Hähnchen mit Olivenöl, Kräuter der Provence und Paprikapulver vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf dem Backblech verteilen und ca. 20 Minuten im heißen Ofen backen.

- 4 -

Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, mit Hähnchen und Gemüse vermischen und mit Parmesan bestreuen.

Nachdem du das Gericht gekocht und in Tupperdosen gepackt hast, hält es sich im Kühlschrank 2-3 Tage. Für den späteren Verzehr solltest du es aber einfrieren.