



## Bandnudeln mit Hähnchen Steinchampignons und Gemüse



### Zutaten

- 400 g Hähnchenkeule
- 280 g Bandnudeln
- 250 g Steinchampignons
- 2 Karotten
- 6 Frühlingszwiebeln
- 400 g Weißkraut
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 0,2 l Milch
- 1 EL Mehl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Zunächst die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Schütten Sie die Nudeln nach dem Kochen ab und heben Sie ca. ½ Ltr. Kochflüssigkeit auf. Die Nudeln sollten keinesfalls kalt abgespült werden, träufeln Sie einfach nach dem Kochen etwas Olivenöl über die Pasta.

In der Zwischenzeit die Hähnchenkeulen entbeinen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Champignons vierteln, die Karotten in dünne Scheiben schneiden, das Weißkraut in feine Streifen schneiden und die Frühlingszwiebeln in ca. 4 cm lange Stücke teilen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, 1 EL Olivenöl zugeben und die Geflügelwürfel darin von allen Seiten goldbraun braten, anschließend würzen und beiseite stellen. In die Pfanne zunächst das Weißkraut und die Karotten geben und leicht anbraten. Nun die Frühlingszwiebeln und die Champignons hinzugeben und kurz mit andünsten. Das Gemüse würzen, mit dem Mehl bestäuben und mit der Milch und der Hälfte des Nudelwassers auffüllen. Das Gemüse kurz aufkochen lassen, bis sich eine sämige Soße gebildet hat.

Zum Schluss die Geflügelwürfel und die Nudeln zum Gemüse geben und nochmals abschmecken.

### Mein Tipp:

- \_ Sie können für das Gericht auch andere Pilze verwenden
- \_ Wenn Ihnen das Entbeinen der Hähnchenkeulen zu aufwendig ist, verwenden Sie einfach Hähnchenbrust für das Gericht

### Der Trick mit dem Nudelwasser

Heben Sie immer etwas Nudelwasser vom Kochen auf und nehmen Sie es als Grundfond für Ihre Nudelsoße. Die Stärke im Nudelwasser gibt den Soßen eine leichte Bindung und enthält schon den Nudelgeschmack.