

## „\_ Bandnudeln mit gebratenem Geflügel, Egerlingen, Weißkraut und Karotten



### Zutaten

400 g Hähnchenkeule  
280 g Bandnudeln  
250 g Egerlinge  
2 Karotten  
6 Frühlingszwiebeln  
400 g Weißkraut  
2 EL natives Olivenöl extra  
200 ml Milch  
1 EL Mehl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Zunächst die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen. Gießen Sie die Nudeln nach dem Kochen ab und heben Sie ca. einen halben Liter vom Kochwasser auf. Die Nudeln sollten keinesfalls kalt abgespült werden, träufeln Sie einfach nach dem Kochen etwas Olivenöl darüber.

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 der Pfanne mit 1 weiteren EL Olivenöl zunächst das Weißkraut und die Karotten 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. 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
- Falls 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 Nudelsoßen. Die Stärke im Nudelwasser gibt der Soße eine leichte Bindung und enthält schon den Nudelgeschmack.