

Hähnchen- Zitronen-Orzo



Zutaten:

- 1 gr. Hähnchenbrust
- 1 gr. Zucchini
- 1 kl. Zwiebel
- 150 g Orzo Nudeln
- 300 g Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- 30 g Parmesan
- 50 g Magerquark



Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, mediterrane Kräuter



2-3 Portionen



20 Minuten

Zubereitung:

1. Zucchini waschen, Zwiebel schälen, beides würfeln und bei Seite stellen.
2. Hähnchen würfeln und mit Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Nach 5 Minuten das Gemüse dazu geben und mitbraten.
3. Wenn das Gemüse angebraten ist die Orzo-Nudeln hinzufügen und mit Brühe übergießen. 12 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
4. Zum Schluss Magerquark, Zitronensaft, Parmesan und Gewürze unterrühren.

Tipps:

Orzo Nudeln heißen auch Kritharaki Nudeln.

Durch die Brühe und den Parmesan schmeckt das Gericht schnell sehr salzig. Sparsam nachsalzen.

Weiteres mediterranes Gemüse, wie z.B. Kirschtomaten, erweitern das Geschmacksprofil.

Das Gericht ist Meal Prep geeignet. Es lässt sich sowohl einfrieren, als auch mehrere Tage im Kühlschrank lagern.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Hähnchen- Zitronen-Orzo



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	643,4 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	20,2 g 5,1 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	60,2 g 6,7 g
Protein	52,9 g
Ballaststoffe	6,1 g

