

Brokkoli Hähnchen Auflauf

von Sandy_Live · 4 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm, Hauptgericht

NÄHRWERTE PRO PORTION

690 kcal 78 g Eiweiß 69 g Kohlenhydrate 10 g Fett

ZUTATEN

1 Kg gefrorenen Brokkoli
650 g Hähnchenbrust
1 Rote Zwiebel
1 Handvoll Cherrytomaten
180 g Feta Light
400 g High-Protein Pasta
(Rohgewicht)
Salz , Pfeffer , Knoblauch und
Paprikapulver

ZUBEREITUNG

- 1.**
Brokkoli in eine Auflaufform geben
- 2.**
Hähnchenbrust in kleinere stücke schneiden und über den Brokkoli geben
- 3.**
Cherrytomaten halbieren und die Zwiebel würfeln.
Zusammen mit den gewürzen zu dem brokkoli geben.
- 4.**
Feta über der Auflaufform zerbröseln und alles ordentlich vermengen.
- 5.**
Die Auflaufform für 30 minuten in den Backofen geben bei 200° Umluft
- 6.**
Nudeln in der zwischen zeit kochen
- 7.**
Sobald die 30 minuten um sind , nimmst u die Auflaufform aus dem ofen schüttest die abgekochten Nudeln mit in die auflaufform und vermengst nochmal alles ordentlich.