

Id2278 web 2

## Orzo-Nudelsalat

mit Oliven und Hähnchenstreifen



20-30Min.



2 Personen

In der mediterranen Küche sind diese kleinen Nudeln unter vielen Namen bekannt, die du am einfachsten an ihrer Reisform erkennen kannst. Bei uns werden sie dieses mal nach dem Kochen mit frischem Orangensaft abgeschmeckt. Der verleiht den Nudeln eine herb-fruchtige Note und macht den Salat zur perfekten Beilage für das Paprika-Hähnchen, das in der Pfanne vor sich hin brutzelt.

## Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Saftorange
- 20g frische Petersilie
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 1 Päckchen getrocknete Tomaten
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 Packung Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- 1 Tütchen geräucherte Paprika
- 1 Packung Kalamata Oliven ohne Stein
- 250g Orzo-Pasta, Iris <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 780.0kcal, Fett 29.2g, Eiweiß 49.5g, Kohlenhydrate 74.6g



### 1. Hähnchen marinieren

Das **Paprikapulver** mit 1-2EL Olivenöl vermengen und die **Hähnchenbrüste** darin marinieren, für den Moment zur Seite stellen.



### 4. Hähnchen braten

Nun die **Hähnchenbrüste** von beiden Seiten etwas salzen und je nach Dicke von jeder Seite ca. 4-5Min bei mittlerer Hitze in einer mittelgroßen Pfanne anbraten. Vom Herd nehmen und nochmals ca. 2-3Min. ruhen lassen.



### 2. Pasta kochen

Inzwischen in einem Wasserkocher 1L Wasser aufkochen und in einen mittelgroßen Topf geben, den **Brühwürfel** darin auflösen lassen. **150g Orzo-Nudeln** in der **Brühe** für ca. 8-10Min. unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen, bis die **Reisnudeln** bissfest sind. Dann abgießen und abschrecken.



### 5. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** in feine Streifen schneiden und die **Oliven** halbieren. Die Schale der **Orange** abreiben und entsaften.



### 3. Kräuter schneiden

Währenddessen die Blätter der **Petersilie** zupfen und fein hacken. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Tomaten** abtropfen lassen.



### 6. Salat mischen

Zum Schluss die **Nudeln** mit der **Petersilie**, **Tomaten**, **Lauchzwiebeln** und **Oliven** in einer Schüssel mischen. Nach Geschmack mit dem **Abrieb** und **Saft der Orange**, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenbrüste** in Scheiben schneiden und auf dem **Nudelsalat** anrichten.