



Genuss-Rezept

Meal Prep Bowl mit „Hähnchen Party-Würstchen“

Zutaten für 4 Personen

150 g Gutfried Hähnchen Party-Würstchen
250 g Kichererbsennudeln
1 EL Olivenöl
500 g gefrorenes Mischgemüse
8 EL Tomatensauce
Salz und Pfeffer
Meal Prep Bowl



Zubereitung

Die Gutfried Hähnchen Party-Würstchen für drei Minuten im heißen Wasser kochen bis sie bissfest sind. Anschließend halbieren und zur Seite stellen. Die Kichererbsennudeln für sechs Minuten kochen. In der Zwischenzeit Olivenöl in eine Pfanne geben, das Mischgemüse erhitzen und für zehn Minuten kochen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zusammen in einer Meal Prep Bowl verteilen, Tomatensauce dazugeben und die Bowl gut verschließen. Bis zum Verzehr kühl stellen. Gutfried wünscht guten Appetit!

Zubereitungszeit: Circa 30 Minuten

Pro Portion: 510 kcal, 21,4 g Eiweiß, 72,6 g Kohlenhydrate, 8,8 g Zucker, 13,7 g Fett