

Mediterraner One-Pot

mit Hähnchen, Gemüse & Vollkornnudeln

EINFACH · SCHNELL · HERZGESUND

Viel Geschmack. Wenig Aufwand. Gutes für dein Herz!

Das Rezept

Für 2–3 Portionen

ca. 20 Minuten

Zutaten

250 g	Vollkornnudeln
250 g	Hähnchenbrust
1	Zucchini
1	Paprika (rot oder gelb)
250 g	Kirschtomaten
1	kleine Zwiebel
1 Dose	gehackte Tomaten (ca. 400 g)
1 EL	Olivenöl
ca. 400–500 ml	Wasser
2–3	Knoblauchzehen
1 TL	Oregano (getrocknet)
1 TL	Basilikum (getrocknet oder frisch)
	Pfeffer
	wenig Salz (nach Geschmack)
optional	etwas Feta zum Darüberbröseln

Mediterrane Zutaten – große Wirkung!

GO-LU
Ärztenetz Ludwigshafen eG
Unsere Leistung. Gesundheit.

Zubereitung

1. **Hähnchen anbraten**
   Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden und in einem großen Topf mit 1 EL Olivenöl kurz rundum anbraten.
2. **Gemüse dazugeben**
   Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit dem Gemüse (Zucchini, Paprika, Kirschtomaten) zum Hähnchen geben. Kurz mit anbraten.
3. **Alles in einen Topf**
   Vollkornnudeln, gehackte Tomaten und Wasser in den Topf geben. Gut umrühren.
4. **Würzen & köcheln lassen**
   Mit Oregano, Basilikum, Pfeffer und nach Geschmack wenig Salz würzen. Ca. 12–15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.
5. **Servieren**
   Zum Schluss mit frischen Kräutern und optional Feta bestreuen.
   Fertig!

Lecker, gesund und in nur 20 Minuten!

Einkaufsliste

Alle Zutaten für dein Herz-gesundes One-Pot-Gericht

Frisches & Gemüse



- [ ] Zucchini
- [ ] Paprika (rot oder gelb)
- [ ] Kirschtomaten
- [ ] Zwiebel
- [ ] Knoblauch
- [ ] frische Kräuter (z. B. Basilikum, Oregano)

Fleisch & Eiweiß



- [ ] Hähnchenbrust (oder Pute)

Getreide & Hülsenfrüchte



- [ ] Vollkornnudeln

Konserven & Basics



- [ ] gehackte Tomaten (oder passierte Tomaten)

Öle & Gewürze



- [ ] Olivenöl
- [ ] Oregano (getrocknet)
- [ ] Basilikum (getrocknet oder frisch)
- [ ] Pfeffer
- [ ] wenig Salz

Optional



- [ ] Feta

Warum das gut fürs Herz ist

- ✓ **Vollkornnudeln:** mehr Ballaststoffe, stabilisieren den Blutzucker.
- ✓ **Viel Gemüse:** liefert Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- ✓ **Mageres Fleisch:** hochwertiges Eiweiß, wenig gesättigte Fettsäuren.
- ✓ **Olivenöl:** reich an ungesättigten Fettsäuren, gut für den Cholesterinspiegel.
- ✓ **Selbst gewürzt:** du bestimmst den Salzgehalt.

Tipp

Dieses Gericht lässt sich super variieren – z. B. mit Linsen statt Nudeln oder weiterem Gemüse der Saison.

Gesund essen – das Herz stärken!

Kleine Veränderungen machen einen großen Unterschied!