



## META HILTEBRANDS RENNBOOST.

Sautiertes Poulet an einer Currysauce, mit Blumenkohl, Karotten und Vollkornnudeln:

So füllen Sie Ihren Energiespeicher für den B2Run schon am Vorabend mit Kohlenhydraten und Eiweiss auf.

### Zutaten für 2 Personen:

1	Pouletbrust, ca. 200 g
2 EL	Olivenöl
2 EL	Currypulver
100 bis 150 g	Blumenkohl, fein geschnitten
50 g	Karottenstreifen
1 Schuss	Weisswein
3 dl	Vollrahm
200 g	Vollkornnudeln oder -penne Salz und Pfeffer
1 Handvoll	Blattpetersilie

### Zubereitung:

Die Nudeln im Salzwasser al dente kochen.

Die Pouletbrust in Streifen schneiden und im Olivenöl dünsten. Blumenkohl und Currypulver dazugeben und kurz rösten. Mit Weisswein ablöschen, dann den Vollrahm dazugeben und etwas köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochte Vollkornpasta mit den Karottenstreifen in die Sauce geben, einmal schwenken.

Mit frischer Blattpetersilie garnieren und sofort servieren.