

Borgmeier
Frischgeflügel



HÄHNCHEN-PASTA

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

- 500 g halbes Hähnchenfilet
- 80 ml Balsamico-Essig
- 4 EL Olivenöl
- 500 g Cocktailtomaten
- 500 g Spaghetti
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll Basilikum
- Salz, Pfeffer

Das Hähnchenfilet in einen großen Gefrierbeutel geben und mit dem Balsamico-Essig übergießen und für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten.

In der Zwischenzeit die Spaghetti kochen.

Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und 2 weitere EL Öl in die Pfanne geben. Knoblauch und Zwiebel andünsten. Tomaten hinzufügen und ein bis zwei Minuten schmoren. Die Spaghetti unterheben. Basilikum in Streifen schneiden. Die Rucolablätter klein zupfen und unter die Spaghetti heben.

Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig abschmecken.

Das Hähnchenfilet in Streifen schneiden und mit der Pasta servieren.

