

Mein Tipp...

Vollkornspaghetti mit Hähnchenstreifen, Kirschtomaten, Ruccola und Parmesan für 4 Personen



Zutatenliste:

500 g	Vollkornspaghetti
250 g	Hähnchenbrustfilet
1	große Zwiebel
3 - 6	Knoblauchzehen
200 g	Kirschtomaten
100 g	Ruccola
	Thymian frisch
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
	Chiliflocken, nach Bedarf
6 EL	geriebener Parmesan
	etwas Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Spaghetti ca. 10 min kochen, in einem Sieb abgießen und zur Seite stellen.
2. Die Zwiebel würfeln und den Knoblauch pressen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Ruccola ebenfalls waschen und trocken tupfen (Salatschleuder).
3. Thymian zupfen und den Parmesankäse reiben.
4. Das Brustfilet mit kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in kleine Streifen schneiden
5. Zwiebelwürfel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten und anschließend die Hähnchenstreifen mit Salz und Pfeffer würzen, dazu geben und kurz, scharf anbraten. Mit den Spaghetti auffüllen und miteinander vermengen.
6. Kirschtomaten, geriebener Parmesan und Thymian ebenfalls hinzufügen und untermengen. Bei geschlossener Pfanne ca. 5 - 7 Minuten garen.
7. Nach Belieben, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

Meine Empfehlung:

Kaufen Sie die Zutaten in einem Bioladen ein!

Ihr Thomas Frischke

Diplom-Oecotrophologe
Ernährungsberater

