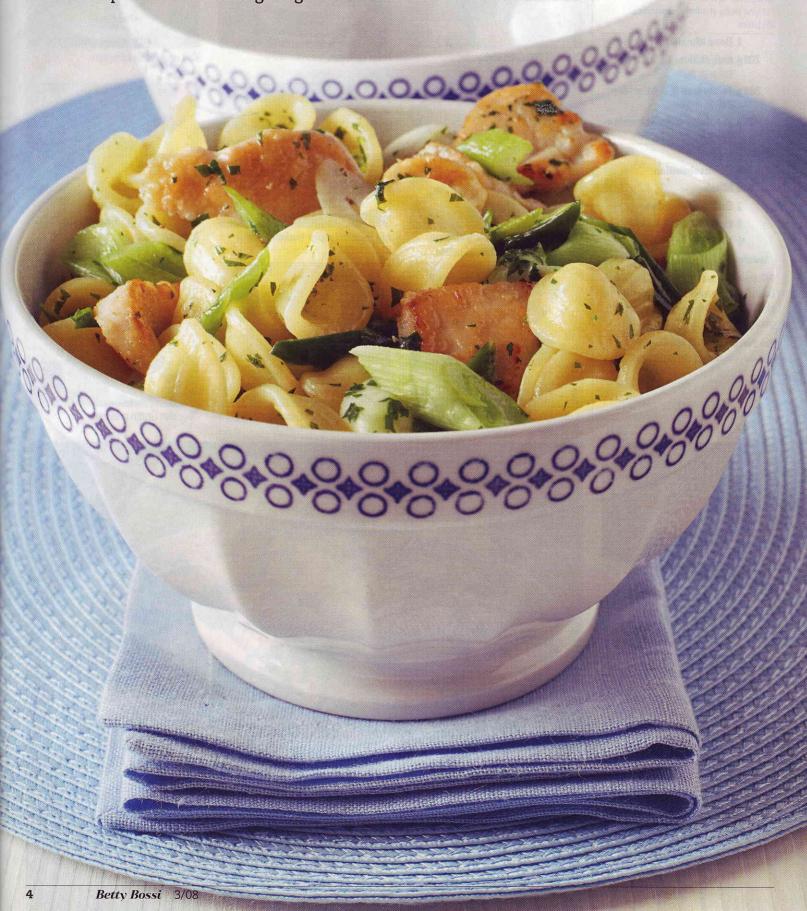
TÄGLICH GUT

Pasta für jeden Tag

Sie sind schnell, vielseitig und in jeder Variation unglaublich lecker: Pasta-Rezepte kann man nie genug haben – hier unsere neuesten Ideen.



Frühlings-Orecchiette

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

300 g Teigwaren (z. B. Orecchiette)

Salzwasser, siedend
400 g geschnetzeltes Poulet-

1 Esslöffel Mehi

fleisch

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Bratbutter zum Braten

- 3 Knoblauchzehen, in dünnen Scheiben
- 6 Bundzwiebeln mit dem Grün, schräg in ca. 1 cm breiten Ringen

1 dl Geflügelbouillon

1/2 Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

- **1.** Ofen auf 60 Grad vorheizen, Schüssel und Teller vorwärmen. Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, warm stellen.
- 2. Poulet, Mehl und Gewürze in einem tiefen Teller mischen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Poulet portionenweise ca. 3 Min. braten. Poulet herausnehmen. Bratfett auftupfen.
- 3. Evtl. wenig Bratbutter beigeben. Knoblauch und Bundzwiebeln in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Poulet wieder beigeben, Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 3 Min. köcheln, Petersilie beigeben, würzen, mit den Teigwaren mischen.

Pro Person: 6g Fett, 35g Eiweiss, 61g Kohlenhydrate, 1803 kJ (431 kcal)