

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

leicht

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

300 g Teigwaren (z. B. Orecchiette)

Salzwasser, siedend

400 g geschnetzeltes Pouletfleisch

1 Esslöffel Mehl

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

½ 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 begeben. Knoblauch und Bundzwiebeln in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anbraten. Poulet wieder begeben, Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 3 Min. köcheln, Petersilie begeben, würzen, mit den Teigwaren mischen.

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