

# Spaghettilust

Dieses Spaghettirezept geht auch mit Cherry-Tomaten, die man halbiert und nur kurz in der Sauce warm macht. Fotografiert auf der Titelseite.



SLIMLINE-REZEPT

## SOMMERSPAGHETTI

einfache Zubereitung, rassig

Für 2 Personen

- 1 Maiskolben
- 1 Zweig Basilikum
- 3 Tomaten (ca. 300 g)
- Salz
- 200 g Spaghetti «grano duro»
- 150 g Pouletbrust-Minifilets
- 1 Teelöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Tomatenpüree
- Saft einer halben Zitrone
- 1 gehäufte Teelöffel fettfreie Instant-Hühnerbouillon
- ca. 1/2 Teelöffel Chilipulver

**1.** Maiskolben von Blättern und Seide befreien. Den Kolben aufstellen und die Körner mit einem scharfen Messer weg-schneiden. Basilikumblätter von den Stielen lösen, grössere entzweipfen.  
**2.** Reichlich Wasser aufkochen. Die Tomaten hineingeben und knapp 30 Sekunden überbrühen. Herausheben und in kaltem Wasser abschrecken. Das kochende Wasser salzen und die Spaghetti

hineingeben. Al dente kochen. Falls die Spaghetti vor der Sauce fertig sind, die Pfanne vom Herd nehmen und 2 dl kaltes Wasser dazugießen, um den Kochprozess zu unterbrechen.

**3.** Für die Sauce bei den Tomaten den Stielansatz herausschneiden. Tomaten häuten, halbieren und klein würfeln. Die Pouletfilets schräg in Stücke schneiden.

**4.** Das Öl erhitzen. Fleisch und Tomatenpüree anbraten. Mit Zitronensaft ablöschen und gut mischen. 1,5 dl Wasser dazugießen und die Bouillon einstreuen. Auf guter Hitze 5 Minuten kochen.

**5.** Tomatenwürfel und Maiskörner in die Sauce geben. Bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten kochen.

**6.** Die Sauce mit Chilipulver würzen und mit Salz abschmecken. Spaghetti abgessen und in eine Schüssel geben. Sauce und Basilikumblätter darauf verteilen und alles mischen.

Pro Person ca. 34 g Eiweiss, 9 g Fett, 94 g Kohlenhydrate, 2500 kJ/595 kcal (ohne Käse)

**Für Käseliebhaber** Hier passt Feta besonders gut: einfach von Hand darüber bröseln.