

Huhn auf italienische Art

auf Paprikasauce, buntes Bukett aus dem Gemüsegarten
und feine Tagliatelle

Etwa
438 kcal
pro Portion



Zubereitung

Die Hühnerbrust mit etwas Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und in der Pfanne leicht anbraten. Nun in den Ofen bei ca. 120 Grad schieben und garen lassen. Die Zwiebelwürfel in der Pfanne leicht anrösten. Anschließend die feinen roten Paprikawürfel und den Knoblauch ebenfalls leicht mitschwenken und mit dem Paprikapulver bestäuben. Mit der braunen Sauce aufgießen und etwas köcheln lassen. Danach die Sauce abschmecken und eventuell nachwürzen.

Karotten putzen und in Scheiben schneiden. Broccoli in Röschen schneiden und dies nun in kochendem Wasser abkochen. Die Zucchini längs in Scheiben schneiden und in der Pfanne mit etwas Olivenöl und den Kräutern von beiden Seiten anbraten. Die gelbe Paprika in Streifen schneiden und ebenfalls in der Pfanne anschwenken. Das Gemüse nun abschmecken.

Die Tagliatelle laut Anleitung al dente kochen und in eine Pfanne geben. Hier nun die geviertelten Cherrytomaten und etwas Basilikum dazu geben. Kurz durchschwenken und mit etwas Salz abschmecken. Die Nudeln auf dem Teller anrichten. Nun die Sauce dazu geben und die Hühnerbrust in Tranchen schneiden und auf den Nudeln anrichten. Das Gemüse rundherum legen, servieren und genießen.

Zutaten für 4 Portionen

4 Hühnerbrüste á 150 g
2 EL Olivenöl
150 g Karotten
150 g Zucchini
150 g Broccoli
150 g Paprika gelb
100 g Paprika rot
250 g Tagliatelle roh
200 ml Braune Sauce
20 Cherrytomaten
½ Bund Basilikum
1 TL Paprikapulver
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Majoran
Thymian
Oregano
Rosmarin