Rezept

20 Minuten Pasta al pollo

Ein Rezept von 20 Minuten Pasta al pollo, am 20.05.2024

Zutaten

2 Zehen	Knoblauch
100 Gramm	Parmesan oder Pecorino (am Stück)
4 Zweige	Thymian
2 EL	Olivenöl
4 EL	Butter
	Pfeffer
250 g	Cocktailtomaten
100 g	Rucola
400 g	Hähnchenbrustfilet
2 TL	Honig
	Salz
	Aceto balsamico (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Parmesan mit dem Sparschäler in grobe Späne hobeln. Den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern. Grobe Stiele entfernen und die Blätter nach Belieben klein zupfen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.

2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch darin anbraten. Nach 1 Min. Knoblauch, Tomaten, Thymian und Honig dazugeben und alles weiterbraten, bis das Hähnchenfleisch knapp gar ist. Die Butter dazugeben und zerlassen. Den Rucola und den Parmesan kurz darin schwenken und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frisch gekochten Nudeln (z. B. Penne oder Bucatini) mischen und auf Teller verteilen. Nach Geschmack mit etwas Essig beträufeln.