Rezept

Pasta aglio olio pollo

Ein Rezept von Pasta aglio olio pollo, am 18.06.2025

Zutaten

500 g	lange dünne Nudeln (z. B. Spaghetti oder Linguine)
4	Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl
	Salz
250 g	Hähnchenbrustfilet
4 Stängel	Basilikum
2-4 TL	Chiliflakes

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

1. Für die Nudeln in einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Nudeln darin nach Packungsangabe al dente kochen.

2. Schon während das Wasser heiß wird, das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

3. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Hähnchenfiletstreifen darin unter Rühren bei starker Hitze 1 Minute braten, salzen. Temperatur reduzieren, Knoblauch und Chiliflakes dazugeben, alles bei mittlerer Hitze 1 weitere Minute braten.

4. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, mit dem Basilikum zum Hähnchen in den Topf geben und alles gut miteinander mischen. Auf Pastateller verteilen und servieren.