

## Rezept

# Pasta mit Blitz-Hähnchensugo

Ein Rezept von Pasta mit Blitz-Hähnchensugo, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> reiskornförmige Nudeln (z. B. Kritharaki oder Risoni)	Salz
<b>4</b> Knoblauchzehen	<b>350 g</b> Hähnchenbrustfilet
<b>1 EL</b> Olivenöl	<b>1 EL</b> Butter
<b>3 TL</b> Ras-el-hanout (marokkanische Gewürzmischung)	<b>1 TL</b> getrockneter Thymian
<b>150 g</b> Schafskäse (Feta)	<b>1/2 TL</b> Cayennepfeffer
	<b>500 g</b> stückige Tomaten (aus der Dose)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 700 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 Hähnchenbrustfilet zuerst in möglichst dünne Scheiben schneiden, dann mit einem großen schweren Messer sehr fein hacken. Den Knoblauch schälen und ganz fein würfeln.
3. Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch mit Knoblauch und Thymian dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren braten, bis das Fleisch nicht mehr rosa aussieht. Die Gewürze darüberstreuen und ganz kurz mitbraten.
4. Die Tomaten untermischen, mit Salz würzen und alles offen etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den Feta in kleine Stücke krümeln, in eine Schüssel füllen.
5. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und in der Pfanne mit dem Sugo mischen. Auf Pastateller füllen und servieren. Den Feta streut sich jeder selbst darauf.