



Gegrilltes Hähnchen mit gratinierten Tomaten aus dem Ofen an Spaghetti aglio e olio



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zitronen	1 St.
Honig	2 EL
Olivenöl	7 EL
Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Parmesan	40 g
Oregano, getrocknet	
Strauchtomaten	8 St.
Zucker	1 TL
Knoblauchzehen	2 St.
Butter	3 EL
Basilikum, frisch	10 g
Spaghetti	500 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Pinsel

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft, Honig, 2 EL Olivenöl und Salz verrühren. Hähnchen waschen, trocken tupfen, quer in ca. 1 cm breiten Abständen ein-, aber nicht durchschneiden und in der Schüssel marinieren.
3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Parmesan fein reiben und in einer Schüssel mit Oregano mischen.
4. Tomaten waschen, Strünke keilförmig herausschneiden, Tomaten quer halbieren und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Oregano-Parmesan-Mix über den Tomaten verteilen, mit 1 TL Zucker bestreuen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im oberen Drittel des Ofens ca. 15–17 Min. backen.
5. Inzwischen in einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Das Fleisch über der Schüssel abtropfen (Marinade aufbewahren) und in der Pfanne ca. 2 Min. von jeder Seite scharf anbraten.

6. Hähnchen danach zu den Tomaten auf das Blech legen und im Ofen ca. 10–12 Min. garen. Nach ca. 5 Min. mit der restlichen Marinade bepinseln.

7. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. In der Pfanne 3 EL Olivenöl und Butter auf niedriger Stufe erhitzen und Knoblauch darin ca. 3 Min. goldbraun rösten. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen

8. Spaghetti im kochenden Salzwasser ca. 10 Min. al dente garen. Anschließend abgießen und tropfnass zum Knoblauch in die Pfanne geben. Oregano untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrust und Tomaten aus dem Ofen nehmen. Pasta, Tomaten und gegrillte Hähnchen auf Tellern anrichten und mit Basilikum garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Durch das Rösten verliert der Knoblauch einen großen Anteil von seiner Schärfe. Wenn du die Intensität in deiner Pasta jedoch weiter abmildern möchtest, kannst du auch einen Teil der Knoblauchscheiben nach dem Rösten entfernen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	992 kcal
Kohlenhydrate	110 g
Eiweiß	53 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	38 g