

Mariniertes Hähnchen mit mediterranem Nudelsalat und Rucola



Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Makkaroni	500 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Balsamicoessig, hell	4 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	1 EL
Salz	
Zucchini	2 St.
Spitzpaprika	2 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Olivenöl	3 EL
Butter	3 EL
Rucola	100 g

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, großer Topf, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 240 °C (Umluft) vorheizen und in einem Topf ca. 4–5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit 4 EL Balsamico, der Hälfte der Kräuter der Provence und 2 Prisen Salz marinieren und beiseitestellen.
2. Zucchini und Paprika waschen, entstrunken, längs halbieren und Paprika entkernen. Beides diagonal in lange Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und quer in ebenfalls dicke Streifen schneiden.
3. In einer Schüssel das Gemüse mit 1 EL Olivenöl, restlicher Gewürzmischung und 1 Prise Salz vermengen. Auf einem Backblech verteilen. Ca. 12–15 Min. im Ofen backen und anschließend zum Abkühlen in der gleichen Schüssel beiseitestellen.
4. Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 5 Min. al dente garen und anschließend im Sieb abgießen. Die Makaroni direkt mit dem Gemüse in der Schüssel mischen.
5. Inzwischen in einer Pfanne 3 EL Butter und 2 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe schmelzen. Hähnchen aus der Marinade entnehmen (Marinade aufbewahren) und in der Butter ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Hitze anschließend auf niedrige Stufe reduzieren, restliche Marinade zugeben und Hähnchenbrust zugedeckt ca. 5 Min. fertig garen.

6. Derweil Rucola waschen, trocken schütteln und nach Belieben etwas klein schneiden. Mit Pasta und Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat mit Hähnchen auf Tellern anrichten und mit Bratensatz beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	921 kcal
Kohlenhydrate	110 g
Eiweiß	52 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	30 g