Zitroniges Hähnchen mit Fusilli-Nudeln und rot-gelbem Gemüse vom Paprika



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, gelb	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Öl	4 EL
Zucker	
Schlagsahne	100 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zitronen	1 St.
Fusilli	500 g
Honig	1 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Paprikas waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1,5 cm große Stücke würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln von den Stielen streifen.

2. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 4–5 Min. glasig anschwitzen. Paprikawürfel und etwas Zucker hinzufügen und ca. 1 Min. mitbraten. Sahne zugeben, salzen, pfeffern und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. garen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Hähnchen waschen, trocken tupfen und salzen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Anschließend die zweite Hälfte in 6 dünne Scheiben schneiden. In einem großen Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen.

4. Fusilli-Nudeln im kochenden Salzwasser ca. 9–10 Min. al dente garen und anschließend in ein Sieb abgießen.

5. In einer mittleren Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen rundherum ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren und Zitronenscheiben, 1 EL Zitronensaft, Honig, Rosmarin und Zitronenabrieb hinzufügen.

Alles kurz durchschwenken und mit geschlossenem Deckel ca. 4–5 Min. fertig garen.

6. Zitronenscheiben von den Hähnchen entfernen und Fleisch nach Belieben aufschneiden. Nudeln, Paprika-Gemüse und Hähnchen auf Tellern anrichten und mit Bratensaft aus der Pfanne beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	897 kcal
Kohlenhydrate	113 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	28 g