

Zitroniges Hähnchen mit Fusilli-Nudeln und rot-gelbem Paprikagemüse







Zubereitungszeit 35min

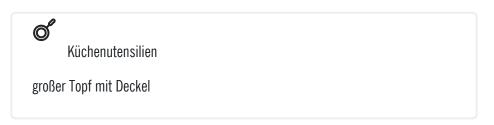


Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



- 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 I 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	o Portion)
----------------	------------

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