Spaghetti in Hähnchen-Zitronensoße

Nudel-Gerichte » Spaghetti&Linguine

Zutaten (4 Personen)

» 400g Spaghetti
» Salz & Pfeffer
» 4 Hähnchenbrustfilet(s)
» 4 EL Olivenöl
» 2 Zitrone(n)
» 1 Bd. Petersilie
» 4 Knoblauchzehe(n)

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen Filets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 2EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Filets darin unter Wenden ca. 10min bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

2. Zitronen waschen und dünn schälen. Schale in Streifen schneiden. Zitronen halbieren und auspressen. Petersilie waschen, trockenschütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Fleisch herausnehmen und warm halten.

3. 2EL Öl im Bratöl erhitzen. Knoblauch und Zitronenstreifen kurz darin andünsten. Mit Zitronensaft ablöschen. Spaghetti mit gehackter Petersilie in die Soße geben und vermengen. Filets in Scheiben schneiden. Spaghetti auf vier Tellern verteilen und Filetscheiben darauf anrichten. Mit Petersilie und Zitronenspalten garniert servieren.

Nährwerte: 610kcal/E46g/F14g/KH73g pro Portion

angelegt am: 28.03.2005 Rezept-Nr: 1721

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke