

Hähnchen-Brust mit Linguine und Avocado-Pesto

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste, à 150 g	4 Frühlingszwiebeln	3 Cherrytomaten
6 Zehen Knoblauch	125 ml Olivenöl	2 EL Zucker
1 Limette	1 EL gemahlener Piment	2 TL Meersalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Avocado-Pesto:

2 reife Avocados	50 ml Olivenöl	50 g Parmesankäse
2 EL Limettensaft	3 Stiele Minze	3 Stiele Petersilie
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Linguine:

1 Ei	50 g Mehl	50 g Grieß
------	-----------	------------

Für die Garnitur:

1 TL rote Pfefferkörner

Einen Topf mit reichlich gesalzenem Wasser zum Kochen bringen.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für die Linguine das Mehl, den Grieß und das Ei zu einem glatten Teig verkneten und in Folie für mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank geben.

Für die Garnitur die Cherrytomaten waschen, trocken tupfen und im Ofen für zehn Minuten schmoren.

Für die Marinade die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. Das Öl, die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, den Zucker, einen Esslöffel Limettensaft, das Piment, das Meersalz und den roten Pfeffer vermischen. Der übrige Limettensaft kann für das Avocado-Pesto verwendet werden.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen und für zehn Minuten in der Marinade einlegen.

Den Nudelteig mit einer Nudemaschine zu Linguine verarbeiten. Anschließend im kochenden Wasser drei bis vier Minuten bissfest garen.

Für das Avocado-Pesto die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen und klein hacken. Die Avocado mit dem restlichen Limettensaft vermengen.

Die Minze und die Petersilie waschen, trocknen und kleinhacken. Die Hälfte der Avocado mit der Minze und der Petersilie fein pürieren. Das Öl untermengen. Den Parmesan reiben und untermischen. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hähnchenbrust mit der Marinade in der Pfanne anbraten, bis das Fleisch von beiden Seiten eine leichte braune Farbe annimmt.

Die Nudeln mit der übrigen Avocado und dem Pesto mischen.

Die roten Pfefferkörner mit dem Stößel im Mörser grob zerkleinern.

Die Nudeln Hähnchenbrust mit Linguine und Avocado-Pesto auf Tellern anrichten, mit dem Pfeffer und den Tomaten garnieren und servieren.

Tina Krömer am 26. Mai 2015