

Käse-Lauch-Pasta mit Hähnchenbrust-Filet

Für 4 Portionen

400 g Pasta

300 g Hähnchenbrust-Filet	2 Lauch-Stangen	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	200 g Frischkäse	150 g geriebener Käse
200 ml Schmand	1 TL Paprikapulver	1 TL Senf
1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Pasta nach Packungsanweisung al dente garen.

Das Brustfilet in kleine Stücke schneiden. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen, Hähnchenfleisch hinzugeben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis es durchgegart ist; die gewürfelte Zwiebel, den gehackten Knoblauch dazugeben und braten bis die Zwiebeln weich sind.

Den geschnittenen Lauch in die Pfanne geben und ihn etwa 5 Minuten mitbraten bis er leicht angeschwitzt ist.

Die Hitze reduzieren, Frischkäse, Schmand hinzufügen, alles gut umrühren bis eine cremige Soße entsteht; mit Paprikapulver, Senf, Salz und Pfeffer würzen.

Wenn die Pasta gar ist, abtropfen lassen, zur Soße in die Pfanne geben und alles durchmischen, sodass die Nudeln gleichmäßig mit der Soße bedeckt sind.

Käse-Lauch-Pasta mit Hähnchen-Fleisch auf Tellern verteilen, mit geriebenem Käse und Pfeffer bestreuen.

Tipps:

Als vegetarische Variante ersetze man das Fleisch durch Tofu.

Anstelle des gesalzenen Wassers verwende man 1 L Brühe.

Ein grüner Salat mit Rucola, Tomaten und Gurken passt gut zur Cremigkeit der Pasta.

Ein Kartoffelsalat ergänzt das Gericht.

Knusprige, im Ofen gebratene Kartoffeln mit frischem Rosmarin passen sehr gut.

Eine Pfanne mit saisonalem Gemüse wie Paprika und Zucchini ergänzt das Gericht.

Im Kühlschrank hält sich das abgekühlte Gericht etwa 3-4 Tage, im Gefrierfach vakuumiert etwa 3 Monate.

NN am 26. Januar 2026