

Pasta mit Hähnchen-Brust

Für 4 Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste (je 200 g)	1-2 rote Chilischoten	8 reife Cherrytomaten
1 TL Fenchelsamen	2 Rosmarinzweige	2 EL Rapsöl
4-5 Knoblauchzehen		

Für die Pasta:

250 g grüne Bohnen	300 g Lasagneplatten	200 g Babyspinat
Basilikum	50 g blanch. Mandeln	50 g Parmesan
2 EL Olivenöl	Saft einer Zitrone	1 Knoblauchzehe

Legen Sie ein Stück Backpapier aus und würzen Sie darauf das Hähnchen mit Meersalz, Pfeffer, Fenchelsamen und Rosmarinblättern. Wickeln Sie das Fleisch mit dem Papier ein, klopfen und rollen Sie mit einem Nudelholz darüber, damit es flacher wird.

Erhitzen Sie Rapsöl in einer Pfanne und braten Sie darin das Hähnchen gemeinsam mit dem gepressten Knoblauch und den halbierten Chilischoten.

Pro Seite rechnen Sie 3 bis 4 Minuten oder bis eine goldbraune Kruste entsteht und das Fleisch gar ist.

Die Bohnen kochen Sie abgedeckt 6 Minuten in Salzwasser. In der Zwischenzeit entfernen Sie die Stängel vom Basilikum und zerkleinern die Blätter gemeinsam mit den Mandeln, dem Parmesan, Zitronensaft und Olivenöl in einer Küchenmaschine. Pressen Sie die ungeschälte Knoblauchzehe in das Gemisch und geben Sie ein bis zwei Kellen des Bohnenwassers dazu. Würzen und vermengen Sie alle.

Die Lasagneplatten schneiden Sie in breite Streifen und geben Sie sie für ein paar Minuten in das kochende Bohnenwasser zum Einweichen. Die Cherrytomaten halbieren oder vierteln Sie und geben Sie zum Hähnchen dazu. Rühren Sie alles gut um.

Spinat waschen und zu den Bohnen geben. Danach alles abtropfen lassen, aber eine Tasse mit Brühe aufbewahren. Das Gemüse wieder in den Topf geben und mit dem Basilikum-Mandel-Gemisch vermengen. Hierbei die Brühe dazugießen.

Halbieren Sie die Hähnchenbrust und servieren Sie sie mit den Cherrytomaten und dem Chili. Als Beilage dient der Bohnensalat, den Sie mit geriebenem Parmesan verfeinern.

Jamie Oliver am 21. September 2017