

Hähnchen Milanese mit Spaghetti

Für 2 Personen:

2 Knoblauchzehen	1/2 Bund Basilikum	Olivenöl
400 g Pflaumentomaten	2 Hähnchenbrüste (a 150 g)	100 g Mehl
2 große Eier	100 g Paniermehl	30 g Parmesan
150 g Spaghetti		

Knoblauch schälen und fein in Scheiben schneiden. Pflücken Sie die Basilikumblätter und hacken Sie dann die Stiele fein.

Einen Spritzer Öl in einem mittleren Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch- und Basilikumstiele dazugeben und 2 Minuten oder goldgelb kochen lassen.

Die Dosentomaten in die Pfanne geben und mit der Rückseite eines Löffels zerquetschen. Füllen Sie die leere Tomatendose mit Wasser und gießen Sie diese auch hinein. Würzen und 30 Minuten köcheln lassen, oder bis sie reduziert, glänzend und dick sind.

Legen Sie die Hähnchenbrüste auf ein Brett und bedecken Sie sie mit einer doppelten Schicht Bindungsfolie. Mit einem Topf schlagen, um sie auf 5 mm Dicke abzuflachen.

Das Mehl in eine Schüssel geben, dann knacken und die Eier in einer zweiten Schüssel schlagen. Die Semmelbrösel zu einem Drittel geben, in der Hälfte des Parmesan fein einreiben und dann schütteln, um zu kombinieren.

Das Huhn im Mehl, dann das Ei und schließlich in den käsigen Semmelbröseln bestreichen, bis es gründlich beschichtet ist.

Erhitzen Sie einen Ölstoß in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze und kochen Sie das Huhn für 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite oder bis golden und das Fleisch durchgegart ist.

Kochen Sie die Spaghetti gemäß den Anweisungen des Pakets, dann abtropfen und in die Tomatensauce geben, bei Bedarf mit etwas Kochwasser lockern.

Servieren Sie die Pasta neben dem knusprigen Hühnchen, wobei die restlichen Parmesan- und Basilikumblätter verstreut sind.

Jamie Oliver am 30. Oktober 2021