

Karibische Hähnchen-Pfanne

Für 2 Personen:

250 gr Pasta	1 Prise Salz	2 Hähnchenbrustfilets
1 Prise Gewürzsalz	1 Prise scharfes Gewürz	1 Prise Wokgewürz
4 EL Bratöl mit Butter	1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel
1 EL Butter	1 Spitzpaprika	0,5 rote Peperoni
2-3 Stangen Staudensellerie	1 Limette	100 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne	1 Mozzarella	0,5 Bund glatte Petersilie

Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung fast al dente garen.

Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten großzügig mit Gewürzsalz, Scharfes Gewürz und Wokgewürz würzen und in einer Pfanne mit heißem Bratöl von beiden Seiten bei hoher Hitze goldbraun anbraten.

In der Zwischenzeit Knoblauchzehe in feine Streifen und Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Butter in die Fleisch-Pfanne geben und Knoblauch und Zwiebel bei mittlerer Hitze darin anschwitzen.

Währenddessen Spitzpaprika putzen und in dünne Ringe scheiden.

Peperoni mit Kernen in feine Ringe und Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Alles zu Knoblauch und Zwiebel in die Pfanne geben und ca.

2-3 Minuten unter Rühren mit anbraten. Gemüse mit Gewürzsalz, Scharfes Gewürz und Limettenabrieb und -saft abschmecken. Gemüsebrühe und Sahne dazugießen und die angebratenen Hähnchenbrustfilets hineingeben.

Hähnchenbrustfilets bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel ca.

15 Minuten in der Sahneseauce köcheln lassen.

Inzwischen Mozzarella fein würfeln.

Hähnchenbrustfilets wenden, gegarte Pasta und Mozzarellawürfel dazugeben und ca. 1-2 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Pasta al dente und der Mozzarella geschmolzen ist.

Pfanne von der Hitze nehmen. Hähnchenbrustfilets aus der Pfanne nehmen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Petersilie fein hacken und über die Pasta in der Pfanne streuen. Geschnittene Hähnchenbrustfilets mittig zurück in die Pfanne setzen und in der Pfanne servieren.

Steffen Henssler am 25. Oktober 2024