



FREGOLA SARDA MIT HÄHNCHEN & GEMÜSE

von Michael Schoon



ZUTATEN für 4 Portionen

500 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten
2 große Tomaten
200 g grüne Bohnen
200 g Fregola Sarda (sardische Pasta)
4 TL Toskana*
2 TL Paprika rot*
2 TL Oh my Onion* (alternativ Zwiebelpulver)

1 TL Knobi Chips*
1 TL Meersalz fein*
Regenbogen Pfeffer* aus der Mühle
4 EL Griechisches Olivenöl*
2 EL frischer Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Das Hähnchenfleisch mit allen Gewürzen, Olivenöl und Zitronensaft zusammen marinieren und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Fregola Sarda in Salzwasser al dente kochen, abschrecken und beiseite stellen.

Grüne Bohnen waschen und putzen und je nach Länge ggf. halbieren oder dritteln. In etwas Salzwasser bissfest vorkochen, abschrecken und beiseite stellen.

Die Tomaten waschen, Gehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Die marinierte Hähnchenbrust in einer Pfanne von allen Seiten anbraten. Im Anschluss die Tomatenstücke zugeben und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen lassen, bis Feuchtigkeit aus den Tomaten ausgetreten ist.

Dann die Fregola Sarda und die grünen Bohnen unterrühren und noch einmal erhitzen. Ggf. etwas Wasser zugeben.

Tipp:

Dazu passt ein frischer Salat und ofenfrisches Fladenbrot.

*Edelschmaus Originalprodukt