



Linguine mit Huhn, Erbsen und Tomaten

Pikant marinierte Würfel von der Pouletbrust, kurz gedünstete Tomatenwürfelchen mit Zitrone. Das gibt eine leicht pikante und frische Pasta. Die Tomaten werden mit einem kleinen, runden Peperoncino ergänzt, er ist nicht scharf, aber von kräftigem Geschmack. Zusammen mit Erbsen - ein feines sommerliches Pastagericht. Dazu gut passend: Linguine, die etwas dickeren und flachen Spaghetti.

Zutaten (1 Portion)

100g Pouletbrust

Marinade:

1 Knoblauchzehe

1/4Tl Chillipulver

2El Olivenöl

1/2Tl Salz

80g Linguine

3 Datteltomaten

1 milder Peperoncino (rund)

40g Erbsen (Tk)

1-2 Zitronenscheiben

30g Sauerrahm

Zubereitung

Pouletbrust zu gut 1cm grossen Würfeln schneiden. In eine Schüssel geben, die Knoblauchzehe dazupressen, das Chilipulver zugeben und mit dem Olivenöl vermischen. 2 Stunden ziehen lassen.

Tomaten längs vierteln, die Kerne herausschaben (so ungefähr) und die Tomaten klein

würfeln. Schale von den Zitronenscheiben wegschneiden, Kerne herauspicken und das Fruchtfleisch würfeln. Peperoncino entkernen und klein würfeln.

Linguine in Salzwasser gar kochen und abgiessen, dabei wenig Pastawasser auffangen.

Während dessen die Pouletwürfel kurz anbraten. Tomaten, Peperoncino und Erbsen zugeben und kurz mitdünsten. Sauerrahm unterrühren und etwas Pastawasser zugeben, köcheln lassen bis die Tomatenwürfelchen leicht zerfallen. Ev. mit Salz und Chili abschmecken.

Linguine zum Ragout geben und vermischen. Ev. nochmals etwas Pastawasser zugeben, damit die Linguine schön geschmeidig werden.





