



Cajun-Chicken-Pasta für 6

Hühnchen:

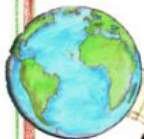
- 12 Unzen (340 g) Fettuccine Nudeln
- 2 EL und 1 EL Olivenöl
- 2 Hähnchenbrüste ohne Haut
- 2 x 1 Teelöffel Cajun-Gewürz, geteilt
- 1 rote Paprika, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 gelbe oder orange Paprika in dünne Scheiben geschnitten
- 1/2 große rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten

Alfredos sonnengetrocknete Tomaten-Sauce:

- 2 EL Öl aus der Sonne getrocknete Tomaten in Glas Öl
- 1/2 Tasse sonnengetrocknete Tomaten, abgetr. und fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Mehl
- 2 Tassen Hühnerbrühe
- 1 1/2 Tassen fettarme Milch
- 1 EL Speisestärke
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Cajun-Gewürz
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 2 Unzen (60 g) lowfat Frischkäse, in Würfel geschnitten
- 3/4 Tasse frisch geriebener Parmesan
- 1/3 Tasse geriebener Mozzarella

Garnierung:

- Frisch gepresster Limettensaft (sehr empfehlenswert)
- Frische Petersilie
- Cayenne-Pfeffer nach Geschmack



ERDGESCHOSS

The music that makes you happy!



Fettuccine in Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. 1/3 Tasse Pasta-Wasser beiseite stellen.

In einer kleinen Schüssel 2 TL Cajun-Gewürz mit 1 EL Olivenöl mischen, die Hähnchenbrüste gleichmäßig einreiben. Das Fleisch ziehen lassen, während das Gemüse geschnebelt wird.

Einen Esslöffel Olivenöl in einer großen Antihaft-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Hühnchen 3-5 Minuten, oder bis es schön gebräunt ist (oder geschwärzt, wenn man mag) auf einer Seite anbraten. Das Fleisch wenden und unter dem Pfannendeckel bei reduzierter Hitze auf mittlere Stufe 5-7 Minuten ziehen lassen. Vor dem Schneiden mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Bei mittlerer Hitze Paprika, Zwiebeln und $\frac{1}{2}$ Teelöffel Cajun-Gewürz in den restlichen 2 EL Olivenöl für eine (?) Minute anbraten. Bei Seite stellen.

Für die Sauce 2 EL Öl der getrockneten Tomaten bei erhitzen, getrockneten Tomaten und Knoblauch anbraten, mit Mehl bestäuben und 2 Minuten unter ständigem Rühren anschmoren. Hitze reduzieren und die Hühnerbrühe einrühren. Die Speisestärke in Milch auflösen und zusammen mit dem Tomatenmark dazu geben und rühren. Mit $\frac{1}{2}$ Teelöffel Cajun-Gewürz, Salz und Pfeffer würzen. Die Soße Sauce etwa 5 Minuten einkochen. Bei reduzierter Hitze nach und nach den Frischkäse, den Parmesan und den Mozzarella einrühren bis sie jeweils geschmolzen sind.

Nudeln und Gemüse unterheben und ggf. Nudelwasser bis zur gewünschten Konsistenz zugeben. Die klein geschnittenen Hühnerbrüstchen unterheben oder obenauf servieren.

Einzelne Portionen mit viel frisch gepresster Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, mit frischer Petersilie garnieren und evtl. mit etwas Cayenne-Pfeffer schärfen.

Quelle: <http://realhousemoms.com>



www.erdgeschoss-live.de

