



Cajun-Chicken-Pasta für 6 - light-Version

1-2 EL Olivenöl
2 rote Zwiebeln
5 Paprikaschoten, rot
4 Knoblauchzehen
450 g Hühnerbrust
0,9 l Brühe
250 g Gabelspaghetti / Fettuccini
Cajun-Gewürz, Cayenne-Pfeffer, evtl. Salz und 1 EL Tomatenmark
150 g Reibekäse light
oder 50 g Frischkäse 0,2% - 50 g Mozzarella - 50 g Parmesan

Garnierung: Frisch gepresster Limettensaft (sehr empfehlenswert), frische Petersilie, Cayenne-Pfeffer nach Geschmack
~ 400 kcal/Portion

Hühnerbrust in Würfel schneiden, mit 2 TL Cajun-Gewürz in einen Gefrierbeutel geben, gut durchmischen und marinieren lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln in Ringe schneiden, die Paprika würfeln, Knoblauch hacken. In heißem Fett (ggf. mit Tomatenmark) gut anbraten. Brühe angießen und Nudeln unterrühren, unter Rühren garkochen, eventuell Salzen. Während die Nudeln kochen, die Fleischwürfel bei mittlerer Hitze in wenig Fett (antihafbeschichtete Pfanne) scharf anbraten, wenden und gar ziehen lassen. Beiseite stellen. Den Käse zu den bissfesten Nudeln mit dem Gemüse geben, unterheben und mit Cajun-Gewürz abschmecken. Fleisch dazugeben und mit Limettensaft und Petersilie servieren. Je nach Geschmack mit Cayenne-Pfeffer oder Cajun-Gewürz nachwürzen.

Von ERDGESCHOSS-Bassistin Priska getestet und für gut befunden!

