

ASIATISCHE HOKKAIDO ONE-PAN PASTA

Asiatische Hokkaido One-Pan Pasta

Es ist kein Geheimnis – ich liebe one pan Pasta, ihr liebt one pan Pasta, also war es mal wieder an der Zeit für one pan Pasta. Diesmal wollte ich passend zur Saison gerne ein Stück Kürbis darin unterbringen und ein paar Zuckerschoten haben auch noch auf ihren Einsatz gewartet. Das schreit doch mal nach einer asiatischen Variante. Mit Hähnchen, Chili, Limettenblättern und Teriyaki Sauce. Der Hammer!



Zutaten für 2 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 250g)

2 EL Erdnussöl

2 TL Tandori Masala

1 Prise Salz

etwas grob gemahlener Pfeffer

2 rote Chilis

3 Limettenblätter

60g Zuckerschoten

1/8 Hokkaido Kürbis

600 ml Gemüsebrühe

4 EL Teriyaki Sauce

1/2 Limette

1/2 Bund Koriander

Zubereitung:

Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden und mit Erdnussöl, Tandori Masala, grob gemahlenem Pfeffer und etwas Salz vermengen. Die Pfanne erhitzen und das Fleisch rundherum scharf anbraten. Wenn es fast gar ist kommt es auf einen Teller und wird beiseite gestellt.



Die Brühe in die heiße Pfanne geben. Die Limettenblätter und die fein aufgeschnittene Chili dazu geben und das ganze aufkochen. Die Pasta in das kochende Wasser geben und den Deckel aufsetzen.



Den Kürbis schälen und klein würfeln. So kommt er nach 3-4 Minuten mit in die Pfanne. Offen köcheln lassen.



Die Zuckerschoten in Rauten schneiden und unter die Pasta mengen. Bei Bedarf noch etwas Wasser zufügen. Mit der Teriyaki Sauce und Limettensaft abschmecken.



Die Pasta auf die Teller verteilen, das Fleisch nochmal kurz in der heißen Pfanne schwenken und dann dazu geben. Farblich bildet das Tandori Masala einen etwas schrägen Kontrast, aber geschmacklich hat es wunderbar gepasst. Besonders die Limettenblätter haben der Pasta einen tollen asiatischen Touch gegeben.

Den Koriander fein hacken und darüber streuen.

Lasst es euch schmecken!

