

LINGUINE MIT HÄHNCHEN UND OFENGEMÜSE

LINGUINE MIT HÄHNCHEN UND OFENGEMÜSE

Ich kaufe oft verschiedenes Gemüse das zueinander passt ohne eine konkrete Rezeptidee zu haben. Bei Pastinaken und Karotten habe ich direkt an karamellisiertes Wurzelgemüse gedacht, aber in welcher Form war noch offen. Viel Zeit zum Überlegen hatte ich nicht, weil am Abend Besuch eingeladen war - aber passender weise ist mir in der großen weiten Welt der Social Media Yvones Pasta mit Ofengemüse über den Weg gelaufen. Eine tolle Idee die ich in leicht abgewandelter Variante ausprobiert habe. Den Brokkoli habe ich weg gelassen, den Balsamico habe ich mit Honig eingekocht und erst nach dem Backen zum Ofengemüse gegeben. Die Pasta hat dadurch ein tolles süßes und kräftiges Aroma - ihr braucht auch keinen besonders guten Balsamico dafür nehmen, ich habe einen ganz Einfachen für solche Zwecke im Schrank stehen. Total unkompliziert und ganz schnell gemacht diese Linguine mit Hähnchen und Ofengemüse!



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

2-3 Pastinaken

3 große Karotten

20 Rosenkohlröschen

70g Butter (30g für das Gemüse + 20g für die Balsamico Sauce + 20g um das Hähnchen anzubraten)

Pfeffer & Salz

300g Hähnchenbrustfilet

200ml Balsamico Essig

30g Honig (1 große EL voll)

500g Linguine

ZUBEREITUNG:

Karotten und Pastinaken schälen und in Stifte schneiden. Die Rosenkohlröschen waschen, den Strunk entfernen und die Röschen halbieren. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Das Gemüse in eine große Auflaufform gebe, 30g Butter in Stücke schneiden und zum Gemüse geben. Mit Pfeffer und Salz würzen und für 45 Minuten in den Backofen schieben.



Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Den Balsamico zusammen mit dem Honig in einen kleinen Topf geben und auf den Herd stellen. So lange kochen bis der Balsamico auf 1/3 reduziert ist.



In dieser Zeit 20g Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenwürfel rundum anbraten. Die Hitze reduzieren und das Hähnchen gar ziehen lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen.



Für die Pasta einen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen und die Linguine hinein geben.

Gegen Ende der Garzeit das fertige Gemüse aus dem Ofen holen.



Die restliche Butter unter die Balsamico Reduktion rühren...



... und kurz beiseite stellen. Die Pasta abgießen und zurück in den Topf geben. Das Ofengemüse, das Hähnchen und den Balsamico mit der Pasta vermengen und das Ganze mit Pfeffer und Salz abschmecken.



Die Pasta auf passenden Tellern anrichten und sofort servieren.

Extrem lecker!



©katha-kocht.de