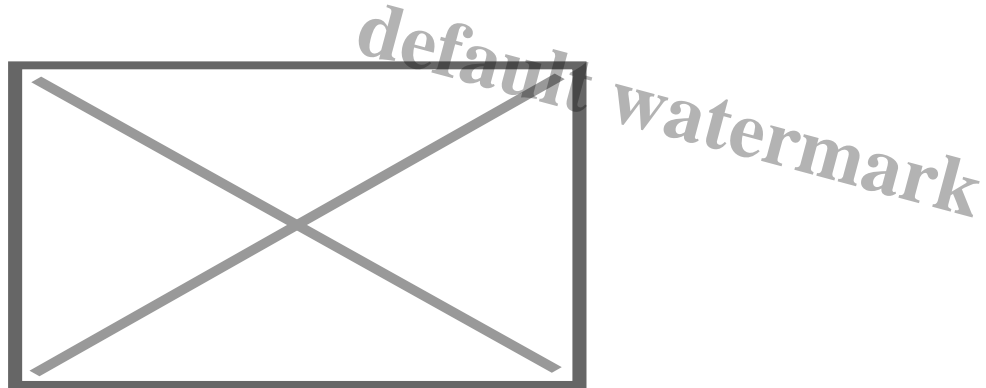




Linguine mit Huhn-Orangen-Soße

Description



Zutaten:

400 g Linguine
1 Zwiebel
2 Bio Orangen
6 EL Olivenöl
1 Dose Tomaten (850 ml)
Salz, schwarzer Pfeffer
1 TL Zucker
400 g Hähnchenbrustfilet
100 ml Soja-Kochcreme (z.B. von Alpro)
1 Bund Basilikum

Nudeln nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Zwiebel abziehen und würfeln. Orangen waschen. Schale einer Orange abreiben. Saft von beiden Orangen auspressen.

Zwiebel in 3 EL Öl dünsten. Tomaten grob schneiden. Tomaten samt Saft, Orangensaft und -schale zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 15 Minuten köcheln lassen. Hähnchenfilet würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch 5-6 Minuten darin braten, salzen und pfeffern. Warm stellen.

Kochcreme in die Soße rühren und nochmals wärmen. Basilikumblätter abzapfen und grob schneiden. Nudeln abgießen. Mit den gebratenen Hähnchenwürfeln zur Tomatensoße geben. Alles vermischen und mit Basilikum bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Person: ca. 650 kcal, 22g F, 79g KH, 33g E))

Category

1. Geflügel

Date Created

Juni 10, 2017

Author

rezepteadmin

default watermark