

Jamie Oliver 's Hähnchenbrust mit Broccoliröschen und schwarzer Bohnensoße



Das brauchst du:

Für die Spaghetti:

200g Mehl

100 g Hartweizengrieß

2 große Eier oder 4 kleine Eier

etwas Olivenöl

Für die Hähnchenbrust:

2 möglichst frische Hähnchenbrustfilets

eine Handvoll Erdnüsse (frisch, nicht aus der Dose)

schwarze Bohnensoße (gibt es im Asia-Laden)

Salz

Pfeffer

etwas Butterschmalz zum Anbraten

außerdem:

Broccoliröschen

So machst du's richtig:

- 1.) „Pule“ die Erdnusskerne aus der Schale
- 2.) Schneide den Broccoli zu kleinen Röschen
- 3.) Gib für die Spaghetti das Mehl, den Grieß, die Eier und das Olivenöl in eine Schüssel oder auf eine saubere Arbeitsplatte und verknete das Ganze zu einem geschmeidigen Nudelteig.
- 4.) Gib den Teig mehrmals durch eine Nudemaschine bis zu Stufe 6 und danach in die

- Spaghettierolle der Nudelmaschine.
- 5.) Hänge die Spaghetti auf oder lege sie ausgebreitet auf die Arbeitsfläche.
 - 6.) Stelle einen großen Topf mit reichlich Salzwasser auf und bring das Wasser zum Kochen.
 - 7.) Brate in einer Pfanne (ohne Öl und Fett!) die Erdnüsse kurz an und gib sie aus der Pfanne zur Seite.
 - 8.) Schneide in die Mitte des Fleisches mehrere Streifen, so dass die Soße gut eindringen kann.
 - 9.) Würze das Fleisch mit Salz und Pfeffer und gib die Bohnensoße darauf.
 - 10.) Brate das Fleisch kurz an.
 - 11.) Gib in der Zwischenzeit die Spaghetti in das Nudelwasser und gare sie etwa 3 Minuten, bis sie oben schwimmen.
 - 12.) Brate in der Pfanne die Broccoliröschen ebenfalls an.
 - 13.) Lösche mit etwas Nudelwasser ab.
 - 14.) Gib etwas weitere Bohnensoße in die Pfanne.
 - 15.) Schwenke die Spaghetti ebenfalls in der Pfanne.
 - 16.) Gib die Erdnüsse darauf und serviere.

