



## 30 MIN GERICHT: HÜHNERBRUST IN CREMIGER SAUCE NACH ITALIENISCHER ART

### Zutaten:

500 g Pasta nach Wahl  
500 g Hühnerbrust oder Innenfilets  
2 EL (= ca. 40 g) Butter  
2 TL Knoblauch-Kräuterpaste\* oder 3-4  
fein gehackte Knoblauchzehen  
30 g getrocknete, in Öl eingelegte, fein  
gehackte Tomaten  
1 geh. EL Mehl  
150 ml Brühe  
400 ml Sahne/Schlagobers  
100 g geriebenen Parmesan  
2-3 TL Kräutermischung, gefroren  
Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

- 1) Kocht zunächst die Nudeln in reichlich Salzwasser.
- 2) In der Zwischenzeit schmelzt ihr die Butter und bratet darin die Hühnerbrüste an (ich verwende Innenfilets, weil diese schneller gar sind) bis sie goldgelb und knusprig sind. Nehmt sie aus der Pfanne und gebt sie auf einen Teller.
- 3) In dieselbe Pfanne gebt ihr die Knoblauch-Kräuterpaste (oder die klein gehackten Knoblauchzehen). Fügt die getrockneten Tomaten und das Mehl hinzu. Rührt so lange bis sich das Mehl aufgelöst hat.
- 4) Fügt die Brühe und die Sahne hinzu und köchelt das ganze etwa 5 min bis die Mischung cremig geworden ist.
- 5) Zum Schluss rührt ihr die Kräutermischung und den Parmesan ein. Ich würze noch ein wenig mit Pfeffer. Das Salz verwende ich meist nicht, weil die Creme durch die Tomaten, den Parmesan und die Brühe genügend Salz enthält.
- 6) In die fertige Sauce legt ihr die Hühnerbrüste und könnt mit dem Anrichten beginnen. Guten Appetit!

\*Diese Paste ist meine Lieblingszutat in fast allen herzhaften Gerichten. Ich empfehle euch, sie zuzubereiten, weil sie sich mind. 1 Woche im Kühlschrank hält und euren Gerichten das gewisse Etwas verleiht.



# RUČAK ZA 30 MIN: PILEĆA PRSA U UMAKU NA ITALIJANSKI NAČIN

## Sastojci:

500 g tjestenine po želji  
500 g pilećih prsa  
2 kašike (= ca. 40 g) maslaca  
2 kašice paste od bijelog luka i  
začinskog bilja\* ili 3-4 sitno narezane  
čehne bijelog luka  
30 g sitno nasjeckanog sušenog  
paradajza u ulju  
1 vrhom puna kašika brašna  
150 ml povrtnog temeljca  
400 ml slatkog vrhnja/vrhnja za kuhanje  
100 g naribanog parmezana  
2-3 kašice zamrznutog začinskog bilja  
so, biber



## Priprema:

- 1) Prvo skuhajte tjesteninu u slanoj vodi.
- 2) U međuvremenu otopite maslac u tavi pa popržite pileća prsa (ja koristim unutrašnje, male filete koji se zbog veličine brže ispeku) dok ne poprime zlatno žutu boju i izvana postanu hrskava. Izvadite ih iz tave i stavite na stranu.
- 3) U istu tavu dodajte pastu od bijelog luka (ili sitno narezane čehne bijelog luka). Nakon toga slijede sušeni paradajz i brašno. Miješajte kuhačom dok se sastojci ne sjedine.
- 4) Dospite temeljac, a zatim vrhnje i kuhajte dok se umak ne zgusne.
- 5) Na kraju umiješajte mješavinu začinskog bilja i parmezan. Ja začinjavam samo biberom jer je umak zbog paradajza, parmezana i temeljca već dovoljno slan.
- 6) U gotovi umak stavite pileće filete i već ih možete servirati. Prijatno!

\*Ovo je jedan od mojih omiljenih sastojaka koje koristim u skoro svakom slanom jelu. Slobodno ga pripremite jer može da stoji u frižideru i duže od 7 dana a obogatiće vaša jela s predivnim ukusom i mirisom.