

30 MINUTEN GERICHT: ONE-POT PASTA MIT HÄHNCHENBRUST

Zutaten:

400-500 g Hühnerfleisch (ich verwende Hühnerbrust)
1 Zwiebel
2-3 TL Knoblauchpaste oder 2 Knoblauchzehen
4 Stück getrocknete Tomaten
300 g Pasta (Penne)
1 Glas Tomatensauce oder Sugo (370-400 ml, je nach Produkt)
400 ml heißes Wasser
1 Packung Babyspinat (falls saisonal verfügbar)
60 g Parmesan
100 ml Sahne

Zubereitung (im Multikocher von Rommelsbacher und im klassischen Topf am Herd):

- 1) Schneidet das Fleisch, die Zwiebeln und die getrockneten Tomaten in kleine Würfel
- 2) Erhitzt etwas Olivenöl im Topf (beim Hans wählt ihr das Programm Anbraten). Bratet darin das Fleisch an, nehmt es heraus und bratet die Zwiebeln und getrockneten Tomaten an.
- 3) Fügt das Fleisch wieder hinzu, zusammen mit der rohen Pasta. Füllt alles mit der Sauce und dem heißen Wasser auf. Drückt die Zutaten in die Flüssigkeit hinein, da sie nur so richtig gegart werden.
- 4) Gebt einen Deckel auf den Topf (beim Hans muss das Druckauslassventil geschlossen sein, wählt die 2. Druckstufe und 8 min Kochzeit). Beim klassischen Topf lasst ihr die Zutaten aufkochen, reduziert die Hitze auf Stufe 3-4 von 9 und lasst die Pasta bei geschlossenem Deckel ca. 10-15 min lang köcheln, bis sie weich und das Wasser aufgesogen ist.
- 5) Nach der Kochzeit (beim Hans lasst ihr sofort den Dampf per Ventil entweichen) rührt ihr kurz um und fügt die restlichen Zutaten hinzu, also Sahne, Parmesan, falls gerade Saison ist auch den Babyspinat und würzt alles mit Salz und Pfeffer. Fertig ist eine leckere, cremige Pasta, die im Handumdrehen am Tisch steht.



Sastojci:

- 400-500 g pilećih prsa
- 1 glavica crvenog luka
- 2-3 kašičice paste od bijelog luka ili 2 čehne bijelog luka
- 4 komada suhog paradajza
- 300 g tjestenine (ja koristim Penne)
- 400 ml vrele vode
- 1 pak. mladog špinata (ukoliko je dostupan)
- 1 konzerva/galon pasiranog paradajza ili sugo umaka (370-400 ml zavisno od proizvođača)
- 60 g parmezana
- 100 ml vrhnja za kuhanje

Priprema u elektr. pretis loncu od marke Rommelsbacher i u klasičnom:

- 1) Meso, crveni luk i sušeni paradajz izrežite na sitne komade.
- 2) U loncu zagrijte maslinovo ulje (kod el. lonca birajte 3. program „prženje“). Popržite meso samo kratko, izvadite pa popržite luk i sušeni paradajz.
- 3) Meso vratite u lonac, skupa sa (nekuhanom) tjesteninom. Ulijte umak/sos od paradajza i vrelu vodu. Sastojke pritisnite u vodu kako bi ih ona prekrila. Samo tako će se potpuno skuhati.
- 4) Stavite poklopac na lonac (kod električnog je potrebno da je ventil zatvoren kako bi se para stvarala, izaberite 2. funkciju jake pare i 8 min kuhanja). U klasičnom loncu sve sastojke kratko prokuhajte pa smanjite vatru na 3. ili 4. stepen od 9 i stavite poklopac. Kuhajte pastu 10-15 min dok ne omekša i ne upije tekućinu.
- 5) Nakon kuhanja (kod el. lonca pritisnite ventil za paru kako bi izašla) kratko promiješajte i umiješajte vrhnje i parmezan. Ako je upravo sezona špinata, sad dodajte i mladi špinat, kojem nije potrebno kuhanje. Dovoljno je da ga umiješate u vrele sastojke. Po želji još začinite solju i biberom. Tako ćete brzo i jednostavno napraviti pastu koje je posebno kremasta i ukusna.

