



Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Bärlauchpesto-Pasta mit Hähnchenschnitzeln und Ofentomaten

Zutaten für 4 Portionen:

Pesto

1 Bund Bärlauch
1 Bund Basilikum
50 g Rauchmandeln, geröstet
50 g Parmesan, gerieben
150 ml Rapsöl, kaltgepresst
Salz
Pfeffer aus der Mühle, schwarz

Ofengemüse

500 g Spargel, weiß
200 g Kirschtomaten
5 EL Rapsöl

Zucker

1 TL Aceto balsamico

Hähnchenschnitzel

1 Hähnchenbrust, ohne Haut und Knochen
1 Knoblauchzehe
Chiliflocken
Bohnenkraut
1 TL Zitronensaft

Pasta

350 g Tagliatelle

Und so geht's:

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Pesto: Kräuter waschen, gut trocknen und die Blätter abzupfen. Kräuter, Mandeln, Parmesan und kaltgepresstes Rapsöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einem Pesto pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Ofengemüse: Spargel schälen, die Stangen längs halbieren und die Hälften in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Kirschtomaten, auf einem Blech mit Backpapier, mit 2 EL Rapsöl, Salz, einer Prise Zucker und Balsamessig marinieren, pfeffern und für 12–15 Min. in den heißen Backofen geben. Spargel in 2 EL Rapsöl 4–6 Min. braten, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Hähnchenschnitzel: Die Hähnchenbrust



in kleine Schnitzel schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Hähnchenschnitzel mit 1 EL Rapsöl, Chiliflocken, Knoblauch, Bohnenkraut und Zitronensaft marinieren. Hähnchenschnitzel in einer beschichteten Pfanne in ca. 6–8 Min. goldbraun braten. Mit Salz würzen, herausnehmen und warm stellen.

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Pasta: Reichlich Salzwasser für die Nudeln aufkochen und die Tagliatelle nach Packungsanweisung bissfest kochen. Die Nudeln abgießen und tropfnass und heiß mit dem Pesto vermengen und mit den Hähnchenschnitzeln anrichten.

TIPP: Anstelle des Bärlauchs lässt sich das Pesto außerhalb der Saison auch mit Basilikum und Petersilie zubereiten!

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Copyright: UFOP