Artikel vom 08.10.2025 · Ausgedruckt am 12.11.2026, 05:32 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/pastasotto

Pastasotto



Foto: Nadine Hörster

Zutaten (für 4 Personen):

2 Knoblauchzehen

3 Zwiebeln

250 g Cocktailtomaten

Olivenöl zum Anbraten

300 g Reisnudel

Salz

Pfeffer

130 ml Weißwein

2 TL Gemüsebrühe

100 g Parmesan

100 g TK-Erbsen

4 bis 6 Frühlingszwiebeln

400 g Hähncheninnenfilets

Paprikapulver

Zubereitung:

Hähncheninnenfilets putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Gemüsebrühe in 700 ml Wasser lösen und in einem kleinen Topf erhitzen und bereithalten.

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin die Hähnchenstücke von allen Seiten anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Weiteres Olivenöl zum Bratensatz geben und Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Reisnudeln hinzufügen und unter ständigem Rühren glasig werden lassen, leicht salzen und mit dem Weißwein ablöschen. Kurz einkochen lassen. Gemüsebrühe nach und nach unter Rühren zugießen, sodass die Reisnudeln immer mit Flüssigkeit bedeckt sind und nicht anbrennen. Unter ständigem Rühren bei geringer Hitze für etwa 15 bis 20 Minuten im offenen Topf garen. Nach 10 Minuten die TK-Erbsen unterrühren. Parmesan mit einer Küchenreibe fein reiben und unter das Pastasotto heben bis schön cremig ist. Das Hähnchenfleisch, die Tomaten und die Frühlingszwiebeln dazu geben, alles miteinander verrühren und anrichten.

Nadine Hörster