






Spaghetti mit Tomatenpesto, Hähnchen, Paprika, Oliven und Kräuterseitlingen



Zutaten für vier Personen

240 g Spaghetti
2 Hähnchenoberkeulen ohne
Knochen (Pollo Fino)
2 Spitzpaprika
 4 Schalotten
 4 Kräuterseitlinge
 16 Kirschtomaten
4 EL schwarze Oliven
1 Zweig Rosmarin
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Chiliflocken

Für das Tomatenpesto

100 g getrocknete Tomaten in Öl
 50 g gehackte Walnusskerne
50 ml natives Olivenöl extra
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer aus der Mühle



Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



Zubereitung

Zunächst die Spaghetti in Salzwasser bissfest garen, abgießen und von dem Kochwasser ca. 0,5 Ltr. zur Seite stellen. Die Spaghetti nicht abschrecken, sondern mit Olivenöl beträufeln und mit einem Tuch oder Küchentuch abdecken.

Für das Pesto die eingelegten Tomaten etwas klein schneiden, zusammen mit Olivenöl und Tomatenmark mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend die grob gehackten Walnusskerne zugeben.

Die Hähnchenkeulen häuten, das Fleisch in ca. 2x2 cm große Stücke schneiden, in einem flachen Topf oder einer Pfanne mit höherem Rand in etwas Olivenöl anbraten. Die Paprika in Rauten, die Schalotten in Streifen schneiden und zum Geflügel in das Kochgeschirr geben. Würzen mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken.

Die Pilze in Scheiben schneiden und zusammen mit Kirschtomaten, Rosmarin und Lorbeerblatt zu dem Gericht geben und kurz andünsten. Nun mit einem Teil des Nudelwassers aufgießen und das Tomatenpesto dazugeben.

Das Gemüse mit dem Fond leicht aufkochen lassen, die Spaghetti unterheben und erwärmen. Zum Schluss die Oliven halbieren, entkernen und zu den Nudeln geben. Falls nötig, etwas vom Kochwasser der Nudeln hinzufügen und nochmals abschmecken.

Mein Tipp

- Falls Sie keine Hähnchenoberkeulen bekommen, können Sie auch Hähnchenbrust verwenden
- Statt Geflügel passen auch Riesengarnelen sehr gut zu dem Gericht.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](#) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.