

Bandnudeln in Safransauce mit Hühnerbrust

Zutaten für: 4 Personen

400	Gramm	Bandnudeln
350	Gramm	Hähnchenbrust
200	Gramm	Staudensellerie
100	Gramm	Fenchel
1		Schalotte
1/2		Orange, abgeriebene Schale
2	Essl.	Orangensaft
1		Knoblauchzehe
1	klein.	Döschen Safranfäden
200	ml	Sahne
2	Essl.	Olivenöl
2	Essl.	Sesamsamen
1/2	Bund	Basilikum
		Salz, Pfeffer

Anleitung:

1. Hähnchenbrust säubern und in Stücke schneiden. Staudensellerie und Fenchelknolle waschen und in Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Öl goldgelb rösten. Basilikum waschen, trocknen und in Streifen schneiden.

2. Bandnudeln in Salzwasser ca. 10 Min. kochen (bissfest).

3. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Hähnchenbrust von allen Seiten anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben. Schalotte, Knoblauch, Staudensellerie und Fenchel leicht andünsten. Mit Orangensaft ablöschen. Sahne, Safranfäden und abgeriebene Orangenschale dazugeben. Auf kleiner Hitze weiter erwärmen und eindicken lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

4. Bandnudeln in einem Sieb abtropfen lassen. Auf Teller verteilen und mit Hähnchenbrust und Sauce anrichten. Gerösteten Sesamsamen und Basilikum darüberstreuen und servieren. Durchschnittliche Nährwerte pro Portion, kalkuliert anhand der rohen Zutaten:

Brennwert 3260 kJ (774 kcal)

Eiweiß 31 g

Fett 39g

Kohlenhydrate 74 g

Zubereitungszeit: 30 Min.