

Hähnchenbrust in Macadamia Kruste auf Broccoli - Möhren Tagliatelle

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Leicht, schnell gemacht, appetitlich bunt, „Herz was willst du mehr“?

Zutaten

- Für die Hähnchenbrust:
- 4/2 Stück Hähnchenbrüste, a 130 g, ausgelöst, mit Flügel
- 125 g ungesalzene Macadamia Nüsse, gehackt
- 40 g frisch geriebenes Toastbrot
- 2 ganze Eier mit etwas Milch verklappert
- 1 El Butterschmalz
- Etwas Mehl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für die Broccoli - Möhren Tagliatelle:
- 300 g gute Tagliatelle
- 2 mittelgroße, frische Möhren, geschält
- 1 Knolle frischer Broccoli
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 El Mineralwasser
- 50 - 60 g Butter
- 1 Tl Olivenöl / Knoblauchöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Strich geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

Die Hähnchenbrust :

Schritt3

Die Hähnchenbrüstchen waschen, wieder trocken tupfen, salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben; im verquirlten Ei wenden.

Schritt4

Die gehackten Nüsse mit dem geriebenen Weißbrot mischen, die Hähnchenbrüste panieren, etwas andrücken.

Schritt5

In heißem Butterschmalz von beiden Seiten anbraten, appetitlich Farbe nehmen lassen. Mit Alufolie abdecken und für ca. 10 min. in den auf 160° C vorgeheizten Backofen schieben.

Schritt6

Vorsichtig zu Ende garen, rosa halten, keinesfalls zu trocken braten; danach bei geöffneter Ofentür etwa 1 - 2 min. "ausruhen" lassen.

Schritt7

Die Broccoli - Möhren Tagliatelle:

Schritt8

Den Broccoli putzen, waschen und in Röschen schneiden. In kochendem Salzwasser "bissfest" blanchieren, kurz, kalt abspülen.

Schritt9

Die geschälten, gewaschenen Karotten in der Länge mit einem Sparschäler in Tagliatelle ähnliche Streifen schneiden.

Schritt10

Die Zwiebelwürfel in Butter anschwitzen und die Karottenstreifen dazu geben. Salzen, pfeffern und mit dem Mineralwasser angießen. 2 - 3 min. bei geschlossenem Deckel "bissfest" dünsten, danach trocken abgießen.

Schritt11

Zeitgleich die Tagliatelle in reichlich Salzwasser "al dente" kochen, abgießen.

Schritt12

Die Butter in einer warmen, ausreichend großen Schüssel auslassen, die gut abgelaufenen Tagliatelle dazu geben.

Schritt13

Mit einem Salatbesteck so lange mengen, bis die Nudeln die Butter völlig aufgenommen haben.

Schritt14

Nunmehr die Karottenstreifen und den Broccoli unterheben, nachschmecken.

Schritt15

Anrichtevorschlag:

Schritt16

Die appetitlich " bunte, buttrige" Pasta portionieren, dazu die knusprige Hähnchenbrust placieren.

Schritt17

Ein Schmaus nicht nur für die Augen, sondern für den guten Geschmack.

Tags: appetitlich bunt, hähnchenbrust, leicht und schnell gemacht, macadamia kruste

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/haehnchenbrust-in-macadamia-kruste-auf-broccoli-moehren-tagliatelle/>