

9. Basta-Pasta Chicoree

Grundzutaten

100 g Pasta
2 EL Öl

Nährwertangaben (pro
Portion): ca. 750 Kcal

Variablen

Frisch

50 g Hähnchen-
Geschnetzeltes
100 g Chicorée

1 kleine Orange

Gewürze

Salz und Pfeffer

Optional

Thymian



1.

Hähnchengeschnetzeltes waschen, trocken tupfen und in erhitztem Öl ca. 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Chicorée waschen, putzen, halbieren, den Strunk entfernen, den Chicorée in 1–2 cm breite Streifen schneiden und in dem verbliebenen Bratfett des Hähnchens ca. 3 Minuten braten.

3.

Pasta in leicht gesalzenem kochenden Wasser zubereiten. Hähnchen wieder zu dem Chicorée geben, kurz miterhitzen, mit Thymian und Pfeffer verfeinern, nach Bedarf mit Salz abschmecken.

2.

Orange heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Orange halbieren und den Saft auspressen. Orangenabrieb und -saft zu dem Chicorée geben und ohne Deckel ca. 5 Minuten köcheln lassen.

4.

Pasta mit dem Hähnchengeschnetzelten auf Tellern anrichten und servieren.