

Hähnchen-Gulasch mit Spaghetti und Frühling-Salat

Für 4 Personen

Für den Salat:

300 g Kohlrabi	250 g Möhren	1 Orange
2 EL Apfelessig	1 TL Honig	2 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	2 EL Pinienkerne
1 Bund Rucola		

Für das Gulasch:

Salz	600 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Butterschmalz
400 g Spaghetti	Pfeffer	2 EL Tomatenmark
1 EL scharfer Senf	200 g Sahne	

Für den Salat Kohlrabi und Möhren waschen, schälen, raspeln und in eine Schüssel geben.

Von der Orange den Saft auspressen.

Orangensaft, Essig, Honig, Rapsöl, etwas Salz und Pfeffer zu den Gemüseraspeln geben, alles gut vermischen und etwas ziehen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

In einem Topf reichlich Salzwasser für die Spaghetti aufkochen.

Für das Hähnchengulasch das Fleisch in etwa 2 cm große Würfel schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfleisch darin unter gelegentlichem Rühren 2-3 Minuten anbraten.

Sobald das Salzwasser kocht, die Spaghetti darin bissfest kochen.

Die gebratenen Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen, Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Dann Senf hinzufügen, mit Sahne ablöschen und aufkochen.

Ca. 100 ml vom Pasta-Kochwasser zur Fleischpfanne geben, die Hitze reduzieren und das Hähnchenrahmgulasch ein paar Minuten sanft weiterköcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

Rucola abbrausen, trocken schütteln, nach Belieben etwas kleiner schneiden und mit den Pinienkernen unter den Salat mischen.

Die Spaghetti abgießen, tropfnass auf tiefe Teller verteilen und das Hähnchenrahmgulasch darüber geben. Den Frühlingssalat dazu servieren.

Christian Henze am 17. März 2022