

Orzo-Salat

Mit Pesto-Dressing und Hähnchenbrust

30 Min.



- 6 EL Öl-Cuvée *NUSSIG gepimpt*, mit Kürbiskernöl und Chiaöl
- 350 g Orzo-Nudeln (kleine Nudeln in Reisform)
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Handvoll Basilikumblättchen
- 4 EL geröstete Pinienkerne
- 4 EL frisch geriebener Parmesan
- 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 3 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Weißweinessig
- 2 EL Balsamico bianco
- Pfeffer
- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 350 g, vorgegart und ohne Haut)
- 250 g Kirschtomaten
- 150 g Babyspinatblättchen
- Frisch gehobelter Parmesan zum Anrichten



Unsere Ölempfehlung:

Öl-Cuvée NUSSIG gepimpt, mit Kürbiskernöl & Chiaöl

Das nussige Cuvée ist eine kräftig-aromatische Mischung aus Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, geröstetem Kürbiskernöl und Chiaöl. Cremige Suppen, Dips oder Salate bekommen mit diesem Öl einen kernigen Touch.





Zubereitung

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und grob hacken, mit 3 EL Öl-Cuvée *NUSSIG gepimpt*, Basilikumblättchen, Pinienkernen, geriebenem Parmesan, Zitronenschale, Zitronensaft und Gemüsebrühe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgetropfte Nudeln mit dem Pesto-Dressing vermischen, alles 10 Minuten durchziehen lassen.
3. Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen. Spinatblättchen putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
4. Weißweinessig und Balsamico bianco mit dem restlichen Öl-Cuvée *NUSSIG gepimpt* verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Pesto-Nudeln noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Schüsseln verteilen. Hähnchenfleisch, Kirschtomaten und Babyspinatblättchen dekorativ auf den Nudeln anrichten, alles mit der Vinaigrette beträufeln und mit gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Schön dazu: Grissini oder Ciabatta-Brot

Tausch-Tipp: Babyspinatblättchen durch Rucola ersetzen. Und für eine vegetarische Variante Tofu statt Hähnchenbrust verwenden.

Nährwertangaben pro Portion:

801 kcal, 40,6 g Eiweiß, 37 g Fett, 72 g Kohlenhydrate (6 BE)



DE-ÖKO-003
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft