

Juli 2012

# Sommer-Spaghetti

Schnelles, schlankes Rezept als Hauptspeise für 4 Personen

**SAUCE:**

<b>1 EL Olivenöl</b>	in einer Bratpfanne erhitzen
<b>300g Pouletbrüstli, 1 cm grosse Würfel</b>	darin kurz aber kräftig anbraten
<b>Salz, Pfeffer</b>	würzen, auf Teller herausnehmen, evtl. warmstellen
<b>2 EL Tomatenpüree</b>	in derselben Pfanne andünsten
<b>2 Knoblauchzehen, gepresst</b>	
<b>1 Chilischote, feingehackt</b>	zugeben, mitdünsten
<b>2 dl Hühnerbouillon</b>	beifügen, danach ca. 5 Min. leicht köcheln
<b>3 grosse Fleischtomaten, geschält, entkernt, gewürfelt</b>	
<b>3-4 EL Maiskörner (1 Minidose)</b>	zugeben, nur noch erwärmen
<b>gebratene Pouletstücke</b>	beifügen
<b>Salz, Pfeffer</b>	abschmecken
<b>500g Spaghetti, „al dente“ gekocht</b>	mit der Sauce mischen
<b>1 Bund frischer Basilikum, geschnitten</b>	daruntermischen
<b>Ca. 100g Feta, fein gewürfelt</b>	vor dem Servieren darüber streuen, sofort servieren