Dinkelhörnchen mit Knoblauchhähnchen:

Pasta schmeckt Groß und Klein. Aus der Kombi unserer Lieblingsprodukte ist diese leckere Variante entstanden, die schnell zubereitet ist und Abwechslung auf den Tisch bringt. Auch Vampire haben keine Chance - wer keinen Knoblauch mag, kann ihn auch weglassen - mit Knoblauch schmeckt es allerdings etwas besser.

Zutaten für 3 Personen:

400gr Dinkelhörnchen
500gr Hähnchenbrustfilet
3 Schalotten oder Zwiebel
7 Knoblauchzehen
1 Zitrone
1 Packung Frischkäse (normal oder Kräuter)
1 große Paprikaschote
3 EL gemischte Kräuter (TK)
Ggf. frische Petersilie oder Basilikum
Olivenöl
Salz, Pfeffer

1. Dinkelhörnchen nach Packungsanweisung kochen
2. Hänhchenbrustfilet waschen, abtrocknen und in kleine Stücke schneiden
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken
4. Paprika säubern und in kleine Stücke schneiden
5. Zitronenschale abreiben und die Zitrone auspressen
6. Hähnchenbrustfilet in einer tiefen Pfanne scharf anbraten, bis es eine Braunfärbung annimmt. Kurz vor Schluss die Zwiebel und den Knoblauch mitbraten
7. Den Zitronensaft, die Zitronenschale, den Frischkäse und die TK-Kräuter dazu geben und alles gut miteinander vermengen
8. Die Dinkelhörnchen untermischen
9. Sofern frische Kräuter vorhanden sind, das Gericht vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen

Dazu schmeckt ein kühler Rosé und bei Bedarf ein frischer gemischter Salat.