

## Rezept der Woche: Zitronen-Salbei-Hähnchen verschönert gute Nudeln

Sommerzeit ist Zitronenzeit, weil man mit dieser sauren Südfrucht herrliche frische und ziemlich leichte Gerichte zubereiten kann. Nun ist die Zitronen aber so aromamächtig, da sie sich nicht mit vielen anderen Zutaten kombinieren lässt. Sanftes Hühnerfleisch bietet sich da an, denn Geflügel und Zitrone geht immer. Den richtigen Kick verpasst diesem extrem simplen Rezept der Salbei, der sich gegen die Säure der gelben Dinger prima behaupten kann. Und wenn du viel Butter nimmst, entsteht eine herrliche Nudelsoße.

### Die Zutaten (pro Person)Die Zubereitung

:

Versteht sich, dass die verwendete Hähnchenbrust aus nachvollziehbarer Quelle stammen muss, die für artgerechte Aufzucht bekannt ist. So etwas findet sich entweder im Bioladen oder auf dem Markt. Wenn dir das zu teuer ist, nimm einfach weniger Fleisch. Jedenfalls: Du musst das Hühnerfleisch waschen, trocknen, parieren und in mittelgroße Würfel schneiden. Dann nimmst du die Zitronen und bürstest sie unter fließend heißem Wasser sorgfältig ab. Auch hier greifst du am besten zu Bioqualität wie in allen Fällen, in den auch die Zitronenschale verwendet wird. Zieh der Frucht mit einem Sparschäler die Schale ab und schneide sie in ganz feine Streifen. Den Saft presst du aus. Tipp: Du brauchst relativ viel Saft, also musst entweder recht große Zitronen verwenden oder mehrere kleine. Den Knoblauch schneidest du in dünne Scheiben. Gut, wenn du selbst Salbei im Garten oder im Topf ziehst, weil der immer wesentlich aromatischer sein wird als verpackter Salbei aus dem Laden. Trenn die Stiele ab und zerleg jedes Blatt in vier, fünf Streifen.

Lass ausreichend viel Butter in einer großen Pfanne langsam aufschäumen und gib gleich zu Anfang Knoblauch und Zitronenschale bei. Wichtig: Die Butter sollte nicht bräunen, sondern nur heiß werden. Die Herdplatte sollte also nie höher als auf Stufe 5 eingestellt sein. Lass die Hähnchenwürfel in der aromatisierten Butter unter ständigem Rühren durchgaren - das wird kaum fünf Minuten dauern. Danach gibst du den Zitronensaft komplett dazu und würzt mit Salz und Pfeffer aus der Mühle. Lass diese Mischung ungefähr zehn Minuten sanft köcheln, sodass sich eine nicht zu flüssige Soße bildet. Gib zum Schluss den Salbei hinzu. Beim Abschmecken wird in jedem Fall eine mehr oder weniger große Prise brauner Rohrzucker sein - es geht auch mit Kristallzucker. Oft fehlt auch Salz, weil zitronige Tunken gern mal nach mehr Salz rufen.

Diese Soße passt zu vielen verschiedenen Nudeln, am besten aber zu Penne rigate oder Tortiglioni. Nachdem du die Pasta gar hast, schüttest du sie ab und dann ab in die Zitronen-Salbei-Hähnchen-Mischung. Gut durchschwenken und dann portionsweise in schöne, große Pastateller geben. Achtung: Auf keinen Fall - wie üblich - geriebenen Käse dazu reichen, das passt überhaupt nicht.