

# Frühlingspasta mit Geflügel-Frikadellen

## Zutaten für die Geflügel-Frikadellen (für 4 Personen):

- 400 g Hähnchenbrust
- 5 Blätter Bärlauch
- 1 Ei
- 0,5 altes Brötchen
- etwas Milch
- 1 EL Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- zum Braten: Olivenöl

Die Haut der Hühnerbrüste entfernen. Das Fleisch zunächst in Scheiben schneiden, dann würfeln und hacken. Das Brötchen in Stücke teilen und in Milch einweichen. Anschließend die Flüssigkeit ausdrücken. Bärlauch säubern und in feine Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit den Semmelbröseln und dem Ei in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hände leicht befeuchten und aus der Masse kleine Frikadellen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin 3-4 Minuten goldbraun braten, warm stellen.

## Zutaten für die Pasta:

- 300 g Trofie
- alternativ: Penne rigate
- 10 Kirschtomaten
- 6 Stangen grüner Spargel
- 3 Frühlingszwiebeln
- 0,5 Bund Bärlauch
- 2 Stangen Staudensellerie
- 200 ml Hühnerbrühe
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Parmesan

Gemüse und Bärlauch säubern. Kirschtomaten halbieren, Staudensellerie und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Den Spargel am unteren Drittel schälen und die angetrockneten Stielenden entfernen. Spargel und 2-3 Bärlauchblätter in schmale Streifen schneiden. Den restlichen Bärlauch mit etwas Olivenöl in einen Mixer geben und zu einem dickflüssigem Pesto verarbeiten. Mit Salz und etwas Zucker würzen.

Olivenöl in eine große Pfanne geben und erhitzen. Darin zunächst Spargel, Frühlingszwiebeln und Staudensellerie 2-3 Minuten braten. Etwas Brühe, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker hinzufügen. Tomaten und Bärlauch hinzufügen und erhitzen. Anschließend die Frikadellen mit dem Gemüse vermengen. Zum Schluss etwas Bärlauchpesto hinzufügen.

Parallel die Pasta in Salzwasser kochen und kurz abtropfen lassen. Mit dem Gemüse und den Frikadellen vermengen. Die Pasta auf Teller geben und vor dem Servieren nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 26.03.2024

Koch/Köchin: Bettina Tietjen/Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)