



Spaghetti al pollo

in cremiger Zucchini-Möhren-Sauce



20-30min



2 Personen

Noch vor 40 Jahren war die Zucchini in Deutschland kaum bekannt, heute zählt sie zu den beliebtesten Gemüsesorten in unseren Gärten und auf unseren Tellern! Kein Wunder bei ihrem sommerlich-frischen Geschmack und ihrer Vielseitigkeit. Für dieses schnelle Pastagericht wird sie geraspelt mit Karotte angebraten und anschließend in einer köstlichen Sauce mit Crème fraîche, Spaghetti und zartem Hühnchen serviert.

Was du von uns bekommst

- 250g Spaghetti ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 990kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 108.4g, Eiweiß 50.3g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** im Sieb z. B. mit einem Teller abdecken, damit sie nicht auskühlt. Den Topf aufbewahren.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Nach Belieben mit der **Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl vermengen, dann in einer großen Pfanne oder einem Wok bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** dazugeben und 2-3Min. mitbraten.



5. Gemüse raspeln

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls grob raspeln. Die **Zucchini-** und die **Karottenraspel** in dem Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



3. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** mit 200-250ml Wasser ablöschen, die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren und die **Sauce** 8-10Min. sanft köcheln lassen. Den **Käse** fein reiben.



6. Pasta fertigstellen

Die **Crème fraîche** und die **Petersilie** in die **Sauce** rühren und mit Salz, Pfeffer und ggf. der **restlichen Gewürzmischung** abschmecken. Die **Pasta** mit der **Sauce** und dem **Fleisch** unter das **Gemüse** mengen, dabei ggf. etwas **Pastawasser** zugeben, und servieren.