



Spaghetti al pollo

in cremiger Zucchini-Möhren-Sauce

 20-30min  3-4 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 Hähnchen serviert.

Was du von uns bekommst

- 500g Spaghetti 1
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Stück italienischer Hartkäse 7
- 2 Zucchini
- 1 Karotte
- 2 Becher Crème fraîche 7

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer 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 958kcal, Fett 37.3g, Kohlenhydrate 102.7g, Eiweiß 49.4g



1. Zwiebel schneiden

In einem großen 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.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Nach Belieben mit der **Gewürzmischung** und 2EL 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.



3. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** mit 300-350ml Wasser ablöschen, die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren und die **Sauce** 8-10Min. sanft köcheln lassen. Den **Käse** fein reiben.



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.



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 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



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.