



## Zucchini-Hähnchen-Pasta mit Mais

in cremiger Schnittlauchsauce



ca. 25min



3-4 Personen

Es gibt Nudelrezepte, die gehören im Nu genauso zu unserem Wochentagsprogramm wie unsere Lieblingsserien. Nicht nur, weil sie so mühelos zubereitet sind, sondern weil die Stars auf dem Teller genauso gut zusammenpassen wie Batman und Robin. Unsere Helden sind heute kross gebratenes Hähnchen und Mais, die ihre Superkräfte erst in Kombination mit einer cremigen Schnittlauchsauce so richtig entfalten können. Und Action!

## Was du von uns bekommst

- 500g Penne <sup>1</sup>
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Schnittlauch
- 1 Dose Mais
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Stücke italienischer Hartkäse <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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 1012kcal, Fett 40.7g, Kohlenhydrate 107.2g, Eiweiß 50.9g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Schnittlauch** grob schneiden. Den **Mais** in einem Sieb abtropfen, das **Fleisch** trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden.



### 4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 2. Fleisch und Mais backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit der **1/2 des Paprikapulvers**, 2EL Olivenöl sowie 2 kräftigen Prisen Salz auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech vermengen. Die **1/2 des Maises** mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, neben das **Fleisch** auf das Backblech geben und in 13-15Min. im Ofen goldbraun backen.



### 5. Sauce zubereiten

Die **Crème fraîche**, das **Brühgewürz**, das **restliche Paprikapulver**, den **restlichen Mais**, die **1/2 des Schnittlauchs** und 200ml Wasser (nicht das **Pastawasser**!) in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer cremigen **Sauce** pürieren. Den **Käse** fein reiben.



### 3. Zucchini braten

Die **Zucchini** unter gelegentlichem Rühren in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** und 1 kräftige Prise Salz hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten.



### 6. Pasta vermengen

Die **Pasta** und die **Sauce** mit **100-150ml Pastawasser** zu der **Zucchini** geben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min unter Rühren erwärmen. Die **Pasta** auf Teller verteilen, das **Fleisch** und den **Mais** darauf anrichten und mit dem **Käse** und dem **Schnittlauch** garniert servieren.