



Penne mit zarten Hähnchenwürfeln

in cremiger Pesto-Sauce mit Gemüse



ca. 25min



3-4 Personen

Zeit, die man mit Pasta verbringt, ist gute Zeit. Und damit wir nachher mehr davon haben, kochen wir einfach ganz schnell: Während die Penne brodeln, braten wir fix all'italiana gewürztes Hähnchen, frische Zucchini und Paprika. Dann kommt die Geheimwaffe: ein lecker-aromatisches Pesto aus getrockneten Tomaten und Oliven. Noch etwas Crème fraîche hineingerührt, Pasta dazu und schon ist aufgetischt. Buon appetito!

- 500g Penne ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 rote Paprika
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen italienische
Gewürzmischung
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sieb

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

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

Energie 1035kcal, Fett 42.3g,
Kohlenhydrate 109.9g, Eiweiß 48.4g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit der **Gewürzmischung** und 2EL Olivenöl vermengen.



Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne 2-3Min. bei starker Hitze anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen. Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Zucchini** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl 3-4Min. bei starker Hitze anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und 2-3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten, bis das **Gemüse** gar, aber noch knackig ist.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kurz mit warmem Wasser abspülen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



Das **Fleisch samt Bratensaft** zurück in die Pfanne geben. Die **Crème fraîche** und das **Pesto** einrühren und alles 1-2Min. erwärmen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Pasta** untermengen, ggf. kurz erwärmen und servieren.