



One-Pot-Pasta mit Hähnchen

und würzigem Oliven-Kürbiskern-Topping



ca. 25min



2 Personen

Heute zauberst du einen Schmaus für die ganze Familie, und zwar aus nur einem Topf! Das zarte Hähnchenschenkelfilet schmurgelt zusammen mit bereits vorgeschnittenem Lauch, Paprika und Pilzen, dann kommen die hübsch gerollten Casarecce hinzu. Während die Pasta kocht, bereitest du aus grünen Oliven, angerösteten Kürbiskernen und einem Hauch von Zitrone ein leckeres Topping zu - und der Rest ist Kochgeschichte ...

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 25g Kürbiskerne
- 2 Hähnchenschenkelfilets
- 400g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 250g Casarecce ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 unbehandelte Zitrone

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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 976kcal, Fett 33.2g, Kohlenhydrate 127.0g, Eiweiß 38.7g



1. Kürbiskerne anrösten

In einem Wasserkocher 700ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Kürbiskerne** in einem mittelgroßen Topf ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus dem Topf nehmen.



4. Pasta kochen

Das **Tomatenmark** und die **Gewürzmischung** in den Topf rühren und ca. 1Min. erwärmen. Dann die **Pasta** hinzugeben und mit dem kochenden Wasser bedecken. Die **1/2 des Brühgewürzes** einrühren und die **Pasta** in 12-14Min. bissfest kochen, dabei regelmäßig umrühren. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, falls die **Sauce** zu dickflüssig ist.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2-3cm große Stücke schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in demselben Topf mit 1EL Butter bei starker Hitze in 1-2Min. goldbraun anbraten.



5. Topping zubereiten

Die **Oliven** und die **Kürbiskerne** grob hacken. **1TL Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Oliven**, die **Kürbiskerne** und die **Zitronenschale** mit **1-2EL Zitronensaft** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



3. Gemüse mitbraten

Den **Gemüsemix** und den **Knoblauch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und bei mittlerer Hitze 4-5Min. mitbraten, bis das **Gemüse** weich ist.



6. Pasta verfeinern

Die **Pasta** mit **1EL Zitronensaft** und 1EL Butter verfeinern, dann mit dem **restlichen Brühgewürz** sowie Salz und Pfeffer **nach Geschmack** würzen. Die **One-Pot-Pasta** auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Oliven-Kürbiskern-Topping** garniert servieren. **Tipp:** Für Kinder das **Topping** weglassen.