



Penne mit veganem Hähnchenschnitzel

und fruchtiger Kirschtomaten-Lauch-Sauce



ca. 35min



2 Personen

Pasta mit Schnitzel klingt zu gut, um wahr zu sein? Ach was! Bei Marley Spoon werden auch die kühnsten Träume wahr. Heute in Form von zarten Penne, die in ein leichtes Sößchen aus geschmorten Kirschtomaten und fein-würzigem Lauch gehüllt werden. Verfeinert wird das Ganze mit etwas Zitrone und einer aromatischen Gewürzmischung. Aber das Beste kommt noch, und zwar das versprochene (vegane) Schnitzel als Sahnehäubchen obendrauf.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Stange Lauch
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 250g Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

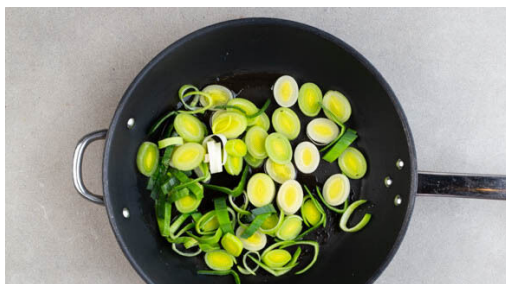
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 686kcal, Fett 14.8g, Kohlenhydrate 106.0g, Eiweiß 26.1g



1. Lauch braten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Lauch** in ca. 0,5cm dünne Ringe schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Margarine oder Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. braten.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Kirschtomaten** halbieren, zu dem **Lauch** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3-4Min. mitbraten, bis die **Tomaten** aufplatzen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Ca. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



5. Gemüse verfeinern

Den **Knoblauch**, die **Gewürzmischung** und 1 Prise Zucker hinzufügen und bei niedriger Hitze 1-2Min. anschwitzen.



3. Schnitzel backen

Die **Schnitzel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen 8-12Min. backen, bis sie knusprig sind.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Lauch** und die **Tomaten** mit der **Pasta** vermengen, dabei nach Wunsch etwas **Pastawasser** unterrühren. Mit der **1/2 der Zitronenschale** und **1EL Zitronensaft** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Basilikum** grob schneiden. Die **Schnitzel** in Streifen schneiden, auf der **Pasta** anrichten und mit dem **Basilikum** garniert servieren.