



## Fruchtige Pasta

mit zartem Hähnchen und Walnüssen



20-30min



2 Personen

Pasta bringt alle an einen Tisch! Dieses mal haben wir eine besonders fruchtige Variante für dich und die Familie. Penne mit grünem Pesto, die anschließend mit Brokkoli, Walnüssen und saftiger Orange vermengt werden. Auf was wartest du noch? An die Gabeln, fertig, loslegen!

## Was du von uns bekommst

- getrocknete Tomaten
- Brokkoli
- unbehandelte Orange
- rote Zwiebel
- Penne
- Walnüsse
- Rucola
- Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb
- Stabmixer

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

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 950kcal



**1. Gemüse vorbereiten**

Topf mit ca. 3l gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Brokkoli waschen und mundgerechte, gleichgroße Röschen vom Strunk schneiden. Strunk nicht weiter verwenden. Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.



**4. Pesto herstellen**

Inzwischen Rucola grob hacken und mit 4EL Olivenöl mithilfe eines Stabmixers zu einem Pesto pürieren, mit Salz, Pfeffer und Prise Zucker abschmecken. Evtl. etwas mehr Öl zugießen. Walnüsse grob hacken.



**2. Orange vorbereiten**

Orangenschale abreiben. Schale mit scharfem Messer vorsichtig vom Fleisch schneiden. Orangenfilets V-förmig zwischen den weißen Häutchen herausschneiden. Saft mit Händen aus Schnittrest pressen. Einfacher und schneller: Geschälte Orange klein schneiden.



**5. Fleisch anbraten**

Fleisch trocken tupfen, in ca. 1-2cm große Stücke schneiden. Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen, Fleisch ca. 2Min. braten, salzen/pfeffern. Zwiebel zugeben, ca. 2-3Min. gar braten.



**3. Pasta kochen**

Sobald das Wasser kocht, Pasta zugeben und 7Min. vorkochen. Nach 7Min. Brokkoli zugeben und weitere 2-3Min. mitkochen, bis beides bissfest ist. Wasser abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.



**6. Mischen**

Pasta und Brokkoli mit Pesto, Tomaten und Fleisch vermengen, mit Salz, Pfeffer, 1TL Orangenschale abschmecken. Orangenfilets vorsichtig unterheben, anrichten und Nüsse darüber streuen.