

## Fruchtige Pasta

mit zartem Hühnchen 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!

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

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

- Pfanne
- Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb
- Stabmixer

**Allergene**  
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 950kcal



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.



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.



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.



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.



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.



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