



## Paprika-Hähnchen-Pasta mit Cheddar

und Panko-Knoblauch-Topping



ca. 25min



2 Personen

Knusprige Brösel auf cremiger Pasta? Eine himmlische Kombination – vor allem, wenn die Krumen mit Knoblauch ausgebraten werden! Unter dem Topping verbirgt sich eine köstliche Landschaft aus zartem Hähnchenschenkelfilet, roter und gelber Paprika und hübsch geformter Lumaconi-Pasta. Was diese kleine Welt wohl im Innersten zusammenhält? Unsere Antwort: zart schmelzender Cheddar. Ein genialer Plan!

## Was du von uns bekommst

- 250g Lumaconi <sup>1</sup>
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenschenkel filets
- 50g Panko-Paniermehl <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 100g geriebener Cheddar <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch <sup>7</sup>
- 2EL Butter <sup>7</sup>
- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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 1083kcal, Fett 42.1g, Kohlenhydrate 124.8g, Eiweiß 47.8g



### 1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



### 4. Topping anrösten

Inzwischen die **½ des Panko-Paniermehls** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. goldbraun anrösten und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.  
**Tip:** Wer mag, kann auch mehr **Panko-Paniermehl** verwenden.



### 2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 5. Sauce köcheln

1EL Mehl über dem **Fleisch** und dem **Gemüse** verteilen und unterrühren. **100ml Pastawasser** mit 100ml Milch, der **½ des Brühwürzes** und **1TL Paprikapulver** verrühren und in die Pfanne gießen. Die **Sauce** aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. einköcheln lassen.



### 3. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2-3cm große Würfel schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, dabei nur wenig umrühren. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** hinzufügen und ca. 5Min. mitbraten, bis das **Gemüse** weich und das **Fleisch** gar ist.



### 6. Käse einrühren

Den **Käse** in die Pfanne rühren, dann die **Pasta** unterheben. Ggf. löffelweise **übriges Pastawasser** einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die **Paprika-Hähnchen-Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **Panko-Knoblauch-Topping** garnieren und servieren.