



Hähnchenpasta mit Paprikapesto

mit Zucchini und Rucola



20-30min



2 Personen

Nein, ein Pesto muss nicht immer grün sein! Wir sehen heute rot, und zwar in der pikant-fruchtigen Variante eines Paprikapestos. Vereint mit sonnengetrockneten Tomaten entsteht eine aromatische Sauce, die sich verliebt an die attraktiven Casarecce schmiegt. Ihre gedrehte Form hat nämlich den Effekt, dass das Pesto besonders gut an den Nudeln haften bleibt. Ziemlich clever, aber wir wissen ja, dass „amore“ durch den Magen geht.

- 250g Casarecce ¹
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 50g Rucola

- Salz
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 956kcal, Fett 38.7g,
Kohlenhydrate 105.9g, Eiweiß 44.2g



1. Gemüse schneiden

4. Fleisch & Zucchini braten



2. Paprika braten

2. Paprika braten



5. Pasta kochen



3. Pesto zubereiten

3. Pesto zubereiten

6. Fertigstellen & servieren

Den **Rucola** mit 1EL Olivenöl, 1TL Essig und 1 Prise Salz vermengen. Das **Pesto** mit der **Pasta**, dem **Fleisch** und der **Zucchini** vermengen und bei starker Hitze ca. 1Min. erwärmen. Die **Hähnchenpasta** auf tiefe Teller verteilen und mit etwas **Rucola** garniert servieren. Den **restlichen Rucolasalat** dazu reichen.