

Hähnchen-Penne mit Tomaten

und Walnuss-Basilikum-Pesto



20-30min



3-4 Personen

Heute in deiner Box: zartes Hähnchen, das gemeinsam mit Tomaten saftig gebraten wird. Dazu gibt es Pasta mit einem selbst gemachten Pesto aus Walnüssen und Basilikum sowie geriebenen Käse obendrauf. Auf die Löffel, fertig, los!

Was du von uns bekommst

- 7
- 15
- 1

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 850kcal, Fett 28.7g, Kohlenhydrate 94.2g, Eiweiß 50.9g



1. Hähnchen vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Mit 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



2. Walnüsse rösten

Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. leicht anrösten. Die **Nüsse** aus der Pfanne nehmen, damit sie nicht nachrösten, die Pfanne aufbewahren.



3. Pesto zubereiten

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen. Den **Käse** fein reiben. Das **Basilikum**, die **1/2 des Käses** und **3/4 der Walnüsse** mit 2-3EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Sobald das Wasser für die **Pasta** kocht, die **Penne** hineingeben und in ca. 8-10Min. bissfest kochen. Ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, die **Pasta** in ein Sieb abgießen und warm halten.



5. Hähnchen braten

Die **Hähnchenwürfel** in der Pfanne bei starker Hitze ca. 2-3Min. scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze leicht reduzieren, die **Tomaten** hinzugeben und ca. 1-2Min. bei mittlerer Hitze mitbraten.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** mit dem **Pesto** und dem **Pastawasser** vermengen, nach Wunsch mehr Wasser hinzufügen. Das **Hähnchen** und die **Tomaten** unterheben. Mit dem **restlichen Käse** und den **restlichen Walnüssen** garniert servieren.