

V2: Bio-Hähnchenbrust mit Penne

und Walnuss-Basilikum-Pesto



20-30min



3-4 Personen

Heute findet zusammen, was zusammengehört: zarte Bio-Hähnchenwürfel und fruchtige Kirschtomaten, leckere italienische Pasta und ein selbst gemachtes Pesto aus frischem Basilikum, gerösteten Walnüssen und geriebenem Käse - lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustfilet
- 400g Penne ¹
- 50g Walnusskerne ¹⁵
- 20g Basilikum
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 500g Kirschtomaten
- 2 Stangen Lauch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

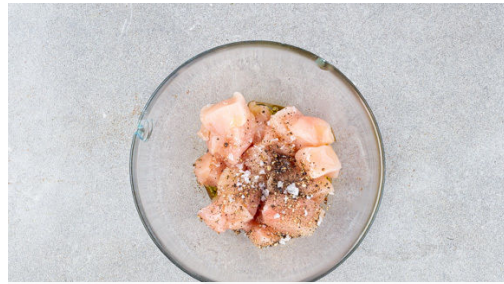
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 914kcal, Fett 33.4g, Kohlenhydrate 84.3g, Eiweiß 18.5g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in 2-3cm große Stücke schneiden und mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Walnüsse anrösten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



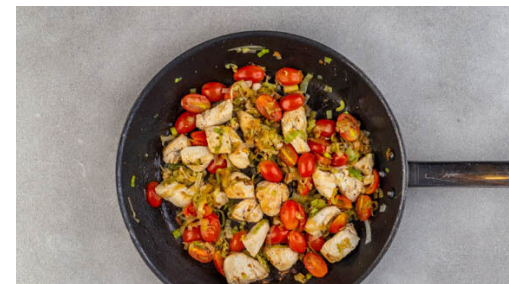
3. Pesto zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Den **Käse** fein reiben. Die **1/2 des Käses**, **3/4 der Walnüsse** und 3EL Olivenöl zu dem **Basilikum** geben und alles mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



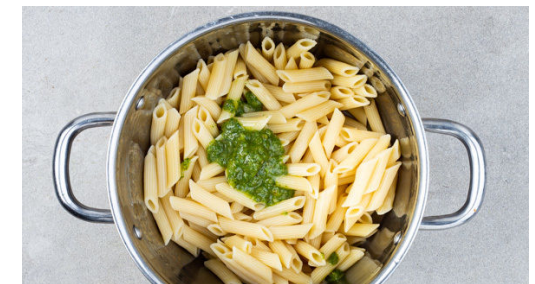
4. Gemüse schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Lauch** längs halbieren, dann quer in dünne Streifen schneiden. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** und den **Lauch** in der Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Nach Belieben erneut mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Tomaten** dazugeben und 1-2Min. bei mittlerer Hitze mitbraten.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** mit dem **Pesto** und **Pastawasser** vermengen, nach Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzufügen. Das **Fleisch** und die **Tomaten** auf der **Pasta** anrichten, mit dem **restlichen Käse** und den **restlichen Walnüssen** garnieren und servieren.