



V2: Zucchini-Hähnchen-Pasta

mit Tomaten-Oliven-Pesto und Basilikum



20-30min



2 Personen

Es wird mal wieder so richtig italienisch heute, auch in puncto Farbe! Grünes Basilikum, rote Paprika und - mit etwas gutem Willen - weißer Käse entführen dich direkt in den Süden, die geschmeidigen Tagliatelle und ein aromatisches Pesto aus Oliven und getrockneten Tomaten tun ihr Übriges. Mit von der Partie sind außerdem frische Zucchini, geröstete Kürbiskerne und natürlich viel saftiges Hähnchenfleisch. Fantastico!

Was du von uns bekommst

- 25g Kürbiskerne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 200g Tagliatelle ¹
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Basilikum
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- 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 909kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 91.1g, Eiweiß 49.9g



1. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 2-3cm große Würfel schneiden. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-8Min. bissfest kochen. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. braten, bis es goldbraun und fast gar ist. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne nicht auswischen.



5. Gemüse braten

Die **Zucchini** und die **Paprika** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl 3-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und das **Fleisch** dazugeben, mit 2 Prisen Salz würzen und erneut ca. 2Min. braten. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und $\frac{2}{3}$ der **Blätter** grob schneiden. Den **Käse** fein reiben.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



6. Anrichten und servieren

Die **Pasta** erst mit dem **Tomaten-Oliven-Pesto**, dann mit dem **Fleisch**, dem **Gemüse** und etwas **Pastawasser** vermengen. Die **geschnittenen Basilikumblätter** dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Zucchini-Hähnchen-Pasta** auf Teller verteilen und den **Käse** darüberstreuen. Mit den **Kürbiskernen** und dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.