



Pasta mit Hähnchenspießchen

und Tomaten-Haselnuss-Pesto



20-30min



2 Portionen

Schon im alten Rom aß man Brot gerne mit einer würzigen Paste, die dem klassischen Pesto rosso ähnlich war. Unsere Pesto-Variante ist dank getrockneter Tomaten fruchtig und aromatisch zugleich und passt wunderbar zur lecker-geschmeidigen Pasta, frisches Basilikum rundet den Reigen geschmackvoll-duftig ab. Mit den zarten Hähnchenspießchen ein schneller, köstlicher Genuss!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Spaghetti ²
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 25g blanchierte Haselnusskerne ⁴
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 4-6 Schaschlikspieße
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipps

Wer keine Schaschlikspieße hat, brät die Fleischstücke einfach so in der Pfanne.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 903kcal, Fett 34.5g, Kohlenhydrate 97.5g, Eiweiß 47.5g



1. Spieße vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in 1-2cm große Würfel schneiden und in einer Schüssel mit 1EL Olivenöl sowie **1EL Gewürzmischung** vermengen. Die **Fleischstücke** auf 6 Schaschlikspieße ziehen und bis zum Braten beiseitestellen.



2. Pesto vorbereiten

Die **getrockneten Tomaten** grob schneiden. Die **Haselnüsse** grob hacken. Den **Käse** fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und halbieren.



3. Pasta kochen

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 und abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und warm halten.



4. Pesto zubereiten

Inzwischen die **getrockneten Tomaten**, die **Haselnüsse**, den **Käse** und die **½ des Knoblauchs** mit ca. **70ml Pastawasser** und 1EL Olivenöl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Knoblauch** verwenden.



5. Spieße braten

Die **Hähnchenspieße** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze in ca. 8Min. rundum goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Basilikum schneiden

Die **Basilikumblätter** abzupfen und in sehr feine Streifen schneiden. Die **Pasta** mit dem **Pesto** und dem **Basilikum** vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** hinzugeben, sodass die **Pasta** vollständig mit der **Sauce** bedeckt ist. Die **Hähnchenspieße** auf der **Pasta** anrichten und servieren.