



Penne mit zarten Hähnchenwürfeln

in cremiger Pesto-Sauce mit Gemüse



ca. 25min



2 Personen

Zeit, die man mit Pasta verbringt, ist gute Zeit. Und damit wir nachher mehr davon haben, kochen wir einfach ganz schnell: Während die Penne brodeln, braten wir fix all'italiana gewürztes Hähnchen, einen knackigen Gemüsemix und Paprika. Dann kommen die Geheimwaffen: Crème fraîche und ein lecker-aromatisches Pesto aus getrockneten Tomaten und Oliven. Pasta dazu, schon kannst du aufessen. Buon appetito!

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 250g Hähnchenstreifen
italienische Art
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Wasserkocher
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1081kcal, Fett 52.8g,
Kohlenhydrate 106.9g, Eiweiß 42.4g



In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und in dünne Scheibchen schneiden.



Den **Gemüsemix** und die **Paprika** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. braten. Dann den **Knoblauch** dazugeben und 2-3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten, bis das **Gemüse** gar, aber noch knackig ist.



Das kochende Wasser in einen mittelgroßen Topf geben und ausreichend salzen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kurz mit warmem Wasser abspülen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



Das **Fleisch samt Bratensaft** zurück in die Pfanne geben. Die **Crème fraîche** und das **Pesto** einrühren und alles 1-2Min. erwärmen.



Inzwischen das **Fleisch** in einer großen Pfanne ohne zusätzliches Fett bei starker Hitze 3–4Min. anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen.



Die **Sauce** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Pasta** untermengen, ggf. kurz erwärmen und servieren.