



Hähnchenpasta mit Paprikapesto

mit Zucchini und Rucola



20-30min



3-4 Personen

Nein, ein Pesto muss nicht immer grün sein! Wir sehen heute rot, und zwar in der pikant-fruchtigen Variante eines Paprikapestos. Vereint mit sonnengetrockneten Tomaten entsteht eine aromatische Sauce, die sich verliebt an die attraktiven Penne schmiegt. Ihre geriffelte Struktur hat den Effekt, dass das Pesto besonders gut an den Nudeln haften bleibt. Ziemlich clever, aber wir wissen ja, dass „amore“ durch den Magen geht.

- 400g Penne ¹
- 2 Paprika
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁷
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 100g Rucola

- Salz
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 922kcal, Fett 35.0g,
Kohlenhydrate 105.5g, Eiweiß 44.1g



4. Fleisch & Zucchini braten

2. Paprika braten



5. Pasta kochen

3. Pesto zubereiten

6. Fertigstellen & servieren

Den **Rucola** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Das **Pesto** mit der **Pasta**, dem **Fleisch** und der **Zucchini** vermengen und bei starker Hitze ca. 1Min. erwärmen. Die **Hähnchenpasta** auf tiefe Teller verteilen und mit etwas **Rucola** garniert servieren. Den **restlichen Rucolasalat** dazu reichen.