



V3: Vegetarisches Hähnchenschnitzel

auf Pasta mit cremiger Fenchel-Tomaten-Sauce



ca. 25min



2 Personen

Heute können wir es kaum erwarten, in unsere Küchenschürze zu schlüpfen. Denn wir servieren saftig-zartes, in feinsten Tomaten-Fenchel-Sauce gedämpftes Hähnchenfilet mit knusprigen Pankokrumen auf al dente gekochter Penne. Die zylinderartige Form der Pasta nimmt die aromatische, mit Knoblauch gewürzte Sauce übrigens besonders gut auf. So wird jede Gabel zum vollen Genuss – Bonus!

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 200ml Schlagsahne ⁷

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- kleine Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Energie 914kcal, Fett 38.8g,
Kohlenhydrate 109.3g, Eiweiß 27.2g



1. Gemüse schneiden

4. Schnitzel braten

2. Pasta kochen

A top-down view of a black frying pan containing penne pasta, red bell peppers, and a yellow-orange sauce. The pasta is mixed with the sauce and the peppers are scattered throughout. The pan has a black handle on the right side.

5. Pasta untermengen

3. Sauce kochen

6. Anrichten und servieren

Die **Pasta** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen, die **Schnitzel** in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Mit dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.