



V3: Vegetarisches Hähnchenschnitzel

auf Pasta mit cremiger Fenchel-Tomaten-Sauce



ca. 25min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 2 Fenchelknollen
- 1 Dose Bio-Tomatenmark ¹
- 4 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 200ml Schlagsahne ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- kleine Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- 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.

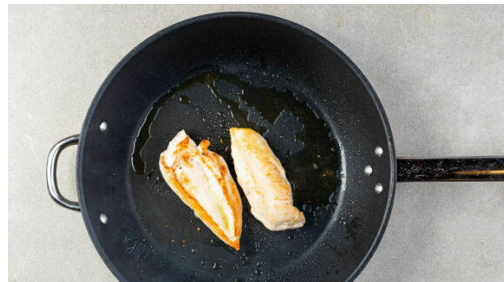
Nährwertangaben pro Portion

Energie 858kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 105.5g, Eiweiß 26.1g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in je 6 Spalten schneiden. Das **Fenchelgrün** grob schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen.



4. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer zweiten Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. Min. braten, bis sie warm und knusprig sind.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Pasta untermengen

Die **Pasta** mit **150ml Schlagsahne** unter das **Gemüse** rühren und bei mittlerer Hitze 1Min. erwärmen.



3. Sauce kochen

Den **Knoblauch**, die **Tomaten**, den **Fenchel** und das **Tomatenmark** mit 2TL Zucker sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit 150ml Wasser ablöschen, dann das **Gemüse** abgedeckt bei mittlerer Hitze in 5-7Min. gar kochen. Ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.