



Bio-Hähnchenpasta mit Paprikapesto

mit Zucchini und Rucola



20-30min



2 Portionen

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.

- 200g Bio-Penne ²
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 50g Rucola

- Salz
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

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

Energie 956kcal, Fett 38.7g,
Kohlenhydrate 105.9g, Eiweiß 44.2g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **getrockneten Tomaten** grob schneiden.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in der zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. rundum goldbraun anbraten. Die **Zucchini** dazugeben und bei mittlerer Hitze weitere 6-8Min. braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, sobald die **Zucchini** weich und das **Fleisch** gar ist.



Die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 8-9Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren. Die **Sonnenblumenkerne** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **100ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** und **100ml Kochwasser** zurück in den Topf geben, das fertig gebratene **Fleisch** und die **Zucchini** hinzufügen.



Den **Käse** fein reiben. Die **Sonnenblumenkerne**, den **Käse**, die **getrockneten Tomaten**, die **Paprika**, den **Knoblauch**, 1TL Essig und 1 kräftige Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Pesto** pürieren.



Den **Rucola** mit 1EL Olivenöl, 1TL Essig und 1 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**