



Zucchini-Hähnchen-Pasta mit Mais

in cremiger Schnittlauchsauce



ca. 25min



2 Personen

Es gibt Nudelrezepte, die gehören im Nu genauso zu unserem Wochentagsprogramm wie unsere Lieblingsserien. Nicht nur, weil sie so mühelos zubereitet sind, sondern weil die Stars auf dem Teller genauso gut zusammenpassen wie Batman und Robin. Unsere Helden sind heute kross gebratenes Hähnchen und Mais, die ihre Superkräfte erst in Kombination mit einer cremigen Schnittlauchsauce so richtig entfalten können. Und Action!

- 200g Penne ¹
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Schnittlauch
- 1 Dose Mais
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷

- Salz
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1041kcal, Fett 43.4g,
Kohlenhydrate 108.2g, Eiweiß 51.1g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** der Länge nach halbieren und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Schnittlauch** grob schneiden. Den **Mais** in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



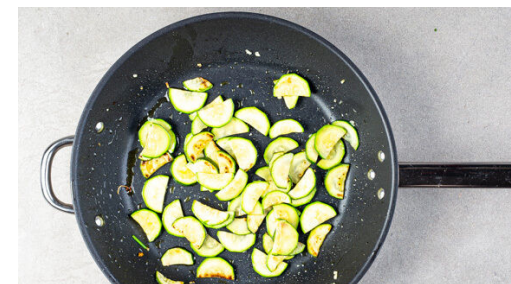
2. Fleisch und Mais backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, mit der **1/2 des Paprikapulvers**, 1 EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die **1/2 des Maises** ebenfalls mit 1 EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen, neben das **Fleisch** auf das Backblech geben und in 13-15Min. im Ofen goldbraun backen.



5. Sauce zubereiten

Die **Crème fraîche**, die **1/2 des Brühgewürzes**, das **restliche Paprikapulver**, den **restlichen Mais**, die **1/2 des Schnittlauchs** und 100ml Wasser (nicht das **Pastawasser!**) in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer cremigen **Sauce** pürieren. Den **Käse** fein reiben.



3. Zucchini braten

Die **Zucchini** unter gelegentlichem Rühren in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 6Min. goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** und 1 kräftige Prise Salz hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten.



6. Pasta vermengen

Die **Pasta** und die **Sauce** mit **50-100ml Pastawasser** zu der **Zucchini** geben und bei mittlerer bis starker Hitze ca. 1Min unter Rühren erwärmen. Die **Pasta** auf Teller verteilen, das **Fleisch** und den **Mais** darauf anrichten und mit dem **Käse** und dem **restlichen Schnittlauch** garniert servieren.