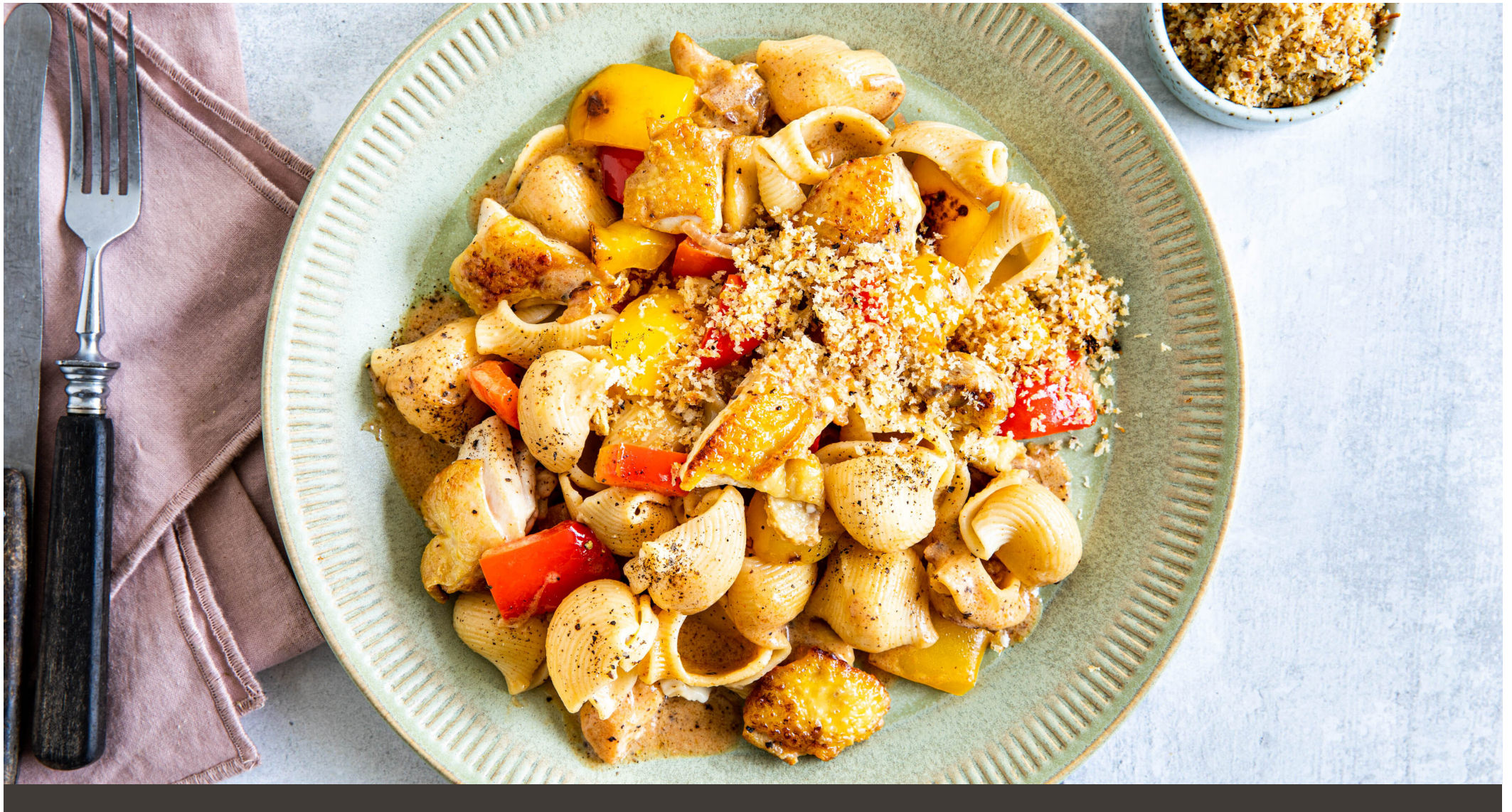




V2: Paprika-„Hähnchen“-Pasta mit Cheddar

und Panko-Knoblauch-Topping



ca. 30min



3-4 Personen

Knusprige Brösel auf cremiger Pasta? Eine himmlische Kombination – vor allem, wenn die Krumen mit Knoblauch ausgebraten werden! Unter dem Topping verbirgt sich eine köstliche Landschaft aus mediterran gewürzten, veganen Hähnchenschnitzeln, bunter Paprika und hübsch geformter Lumaconi-Pasta. Was diese kleine Welt wohl im Innersten zusammenhält? Unsere Antwort: zart schmelzender Cheddar. Ein genialer Plan!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Lumaconi ¹
- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen vegane Hähnchenschnitzel mediterrane Art ⁶
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühwürz
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 150g geriebener Cheddar ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch ⁷
- 4EL Butter ⁷
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 893kcal, Fett 31.4g, Kohlenhydrate 106.1g, Eiweiß 40.4g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Topping anrösten

Inzwischen das **Panko-Paniermehl** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. goldbraun anrösten und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



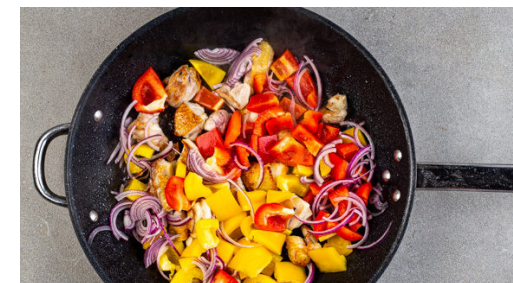
2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 11-13Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **250ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Sauce köcheln

2EL Mehl über den **Schnitzeln** und dem **Gemüse** verteilen und unterrühren. **200ml Pastawasser** mit 200ml Milch, der **1/2 des Brühwürz**es oder mehr nach Geschmack und dem **Paprikapulver** verrühren und in die Pfanne gießen. Die **Sauce** aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. einköcheln lassen.



3. Schnitzel & Gemüse braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, dabei nur wenig umrühren. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** hinzufügen und ca. 5Min. mitbraten, bis das **Gemüse** weich ist und die **Schnitzel** gar sind.



6. Käse einrühren

Den **Käse** in die Pfanne rühren, dann die **Pasta** unterheben. Ggf. löffelweise **übriges Pastawasser** einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die **Paprika-„Hähnchen“-Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **Panko-Knoblauch-Topping** garnieren und servieren.