



V3: Zitronige Hähnchen-Vollkornpasta

mit cremiger Lauch-Tomaten-Sauce



20-30min



2 Personen

Die Präsentation für morgen ist noch nicht fertig, die Hemden sind noch in der Reinigung und der Hund wartet sehnsüchtig auf seinen Spaziergang. Heute muss es schnell gehen! Alles kein Problem, wir sind ja da. Dieses cremige Pastagericht mit Vollkornfusilli ist ruck, zuck fertig und macht mit goldbraun gebratenem Hähnchenbrustfilet, zartem Lauch und fruchtigen Tomaten garantiert alle glücklich. Nun aber los, Bello wartet doch!

- 200g Bio-Vollkornfusilli ¹
- 1 Stange Lauch
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 948kcal, Fett 45.0g,
Kohlenhydrate 86.2g, Eiweiß 45.0g



1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 11-13Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



4. Sauce kochen

Die **Tomaten** und den **Knoblauch** mit 1 Prise Salz in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. mitbraten, bis die **Tomaten** anfangen aufzuplatzen. Die **½ der Gewürzmischung** und **50ml Pastawasser** einrühren und 6-8Min. köcheln lassen, bis die **Tomaten** zerfallen sind, dabei öfters umrühren.



2. Lauch braten

Inzwischen den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker bei mittlerer bis starker Hitze in 4-5Min. weich braten.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und rundum mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun und gar braten. In der letzten Minute der Garzeit 1EL Butter hinzufügen und schmelzen lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen und die **½ des Zitronensafts** angießen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Crème fraîche**, die **restliche Gewürzmischung**, **1TL Zitronenschale**, den **übrigen Zitronensaft** und das **restliche Pastawasser** in die Pfanne mit dem **Lauch-Gemüse** rühren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der **Pasta** im Topf vermengen. Die **Pasta** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Fleisch** anrichten und servieren.