



RS Hähnchen-Pasta mit Birne

und feinem Pistazienpesto



ca. 30min



4 Portionen

Pasta mit Birne?! Sei unbesorgt: Die Süße der Birne harmoniert wunderbar mit dem aromatischen Pesto aus Basilikum, Thymian, Käse und Pistazien. Mit zartem Huhn und bester italienischer Pasta hast du im Nu ein Schlemmermahl zubereitet, von dem deine Lieben noch lange schwärmen werden!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ²
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 15g Basilikum & Thymian
- 20g Pistazienkerne ⁴
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Birnen
- 2 Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 25.3g, Kohlenhydrate 82.7g, Eiweiß 45.5g



1. Pesto zubereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und den **Käse** fein reiben. Die **Kräuter** grob schneiden und mit dem **Knoblauch**, der **½ des Käses**, den **Pistazien**, **1 Handvoll Spinat**, 3-4EL Wasser, 3EL Olivenöl, 1EL Essig und 1TL Salz in einem hohen Gefäß zu einem glatten **Pesto** pürieren.



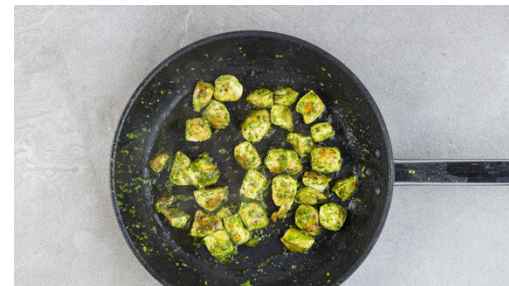
4. Pasta kochen

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



2. Birnen schneiden

Die **Birnen** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit **1EL Pesto** vermengen. In der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 4-5Min. rundum anbraten, bis das **Fleisch** goldbraun und durch ist. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



3. Birnen garen

In einer großen Pfanne 80ml Wasser mit 4EL Essig und **2TL Pesto** erwärmen. Die Flüssigkeit soll sanft sprudeln, aber nicht kochen. Die **Birnenwürfel** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer in das **Pestowasser** geben und abgedeckt in 2-3Min. bissfest garen. Vorsichtig in ein Sieb abgießen und beiseitestellen. Die Pfanne auswaschen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** in dem Topf mit dem **restlichen Pesto** vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** hinzufügen. Den **restlichen Spinat** unterheben. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **Hähnchen**, den **Birnen** und dem **restlichen Käse** garnieren und servieren.