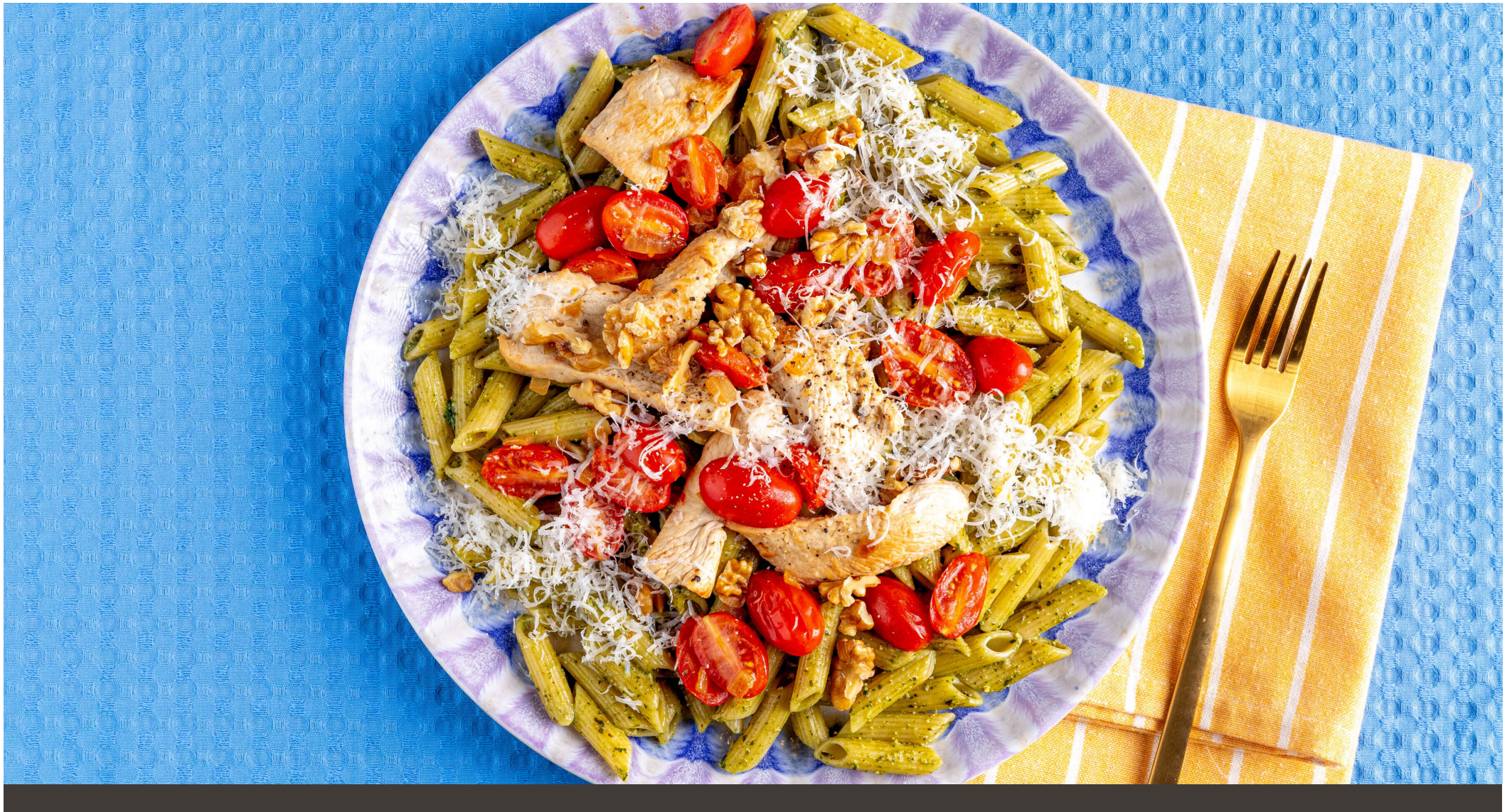




Schnelle Bio-Hähnchenpasta

mit Tomaten und Walnuss-Basilikum-Pesto



20-30min



3-4 Personen

Nudeln mit Pesto – eine Kombi mit beinahe endlosen Variationen. Heute gibt es zur leckeren Pasta ein selbst gemachtes Basilikumpesto mit Walnüssen und zarten Bio-Hähnchenstreifen. Die Nüsse geben dem Pesto eine ganz besondere Note und harmonisieren wunderbar mit den fruchtigen Kirschtomaten. Ein echter Hit für die ganze Familie!

- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Bio-Penne ¹
- 50g Walnusskerne ³
- 20g Basilikum
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ²
- 500g Kirschtomaten

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

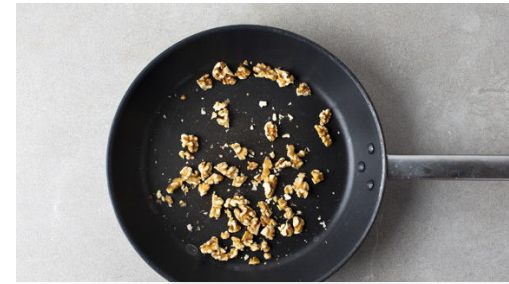
Energie 963kcal, Fett 40.7g,
Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 65.2g



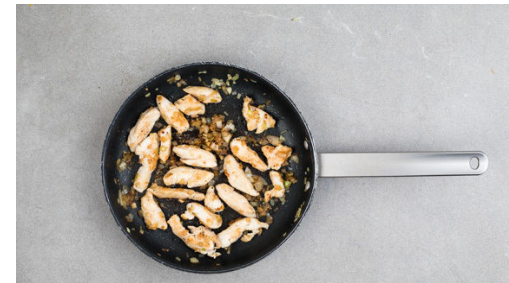
Das **Fleisch** trocken tupfen und anschließend in ca. 1cm breite und ca. 5cm lange Streifen schneiden. Mit 3EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und warm stellen. Die **Kirschtomaten** halbieren.



Die **Walnüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



Die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Fleisch** und den **Knoblauch** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, die **Kirschtomaten** untermengen und weitere 1-2Min. braten.



Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Den **Käse** fein reiben. Die **½ des Käses** und **¾ der Walnüsse** zu dem **Basilikum** geben und alles mit 3EL Olivenöl mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5-6EL Wasser dazugeben, das **Pesto** sollte schön cremig sein.



Die **Pasta** im Topf mit dem **Pesto** und **etwas Pastawasser** vermengen, bis alles gut vermischt ist. Auf Teller verteilen und die **Hähnchen-Tomaten-Pfanne** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Käse** und den **restlichen Walnüssen** garnieren und servieren.