



V: Bio-Hähnchen mit Bröseltopping

auf Pasta mit cremiger Fenchel-Tomaten-Sauce



ca. 25min



2 Personen

Heute können wir es kaum erwarten, in unsere Küchenschürze zu schlüpfen. Denn wir servieren saftig-zartes, in feinsten Tomaten-Fenchel-Sauce gedämpftes Bio-Hähnchenfilet mit knusprigen Pankokrumen auf al dente gekochter Penne. Die zylinderartige Form der Pasta nimmt die aromatische, mit Fischsauce und Knoblauch gewürzte Sauce übrigens besonders gut auf. So wird jede Gabel zum vollen Genuss – Bonus!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Fenchelknolle
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Dose Bio-Tomatenmark ¹
- 25g Panko-Paniermehl ¹
- 200ml Schlagsahne ⁷
- 20ml Fischsauce ⁴

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Fischsauce ggf. nur zum Verfeinern der eigenen Portion verwenden.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 853kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 100.7g, Eiweiß 46.8g



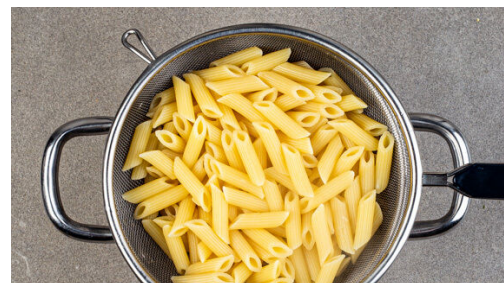
1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in je 6 Spalten schneiden. Das **Fenchelgrün** grob schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen.



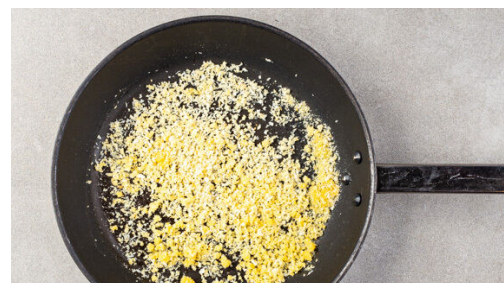
4. Sauce kochen

Den **Knoblauch**, die **Tomaten**, den **Fenchel** und die **½ des Tomatenmarks** mit 1TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer in dieselbe Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit 75ml Wasser ablöschen, dann das **Fleisch** auf das **Gemüse** geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze in 5-7Min. gar kochen. Ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



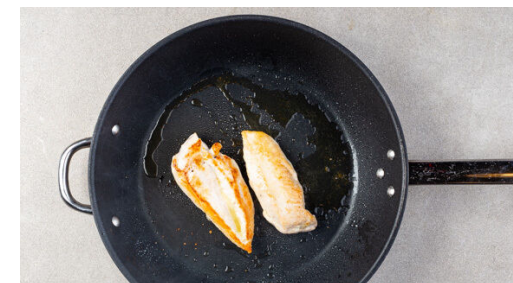
2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Topping zubereiten

Inzwischen das **Panko-Paniermehl** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Butter und 1 kleinen Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz bei sehr starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Sauce verfeinern

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und in dicke Scheiben schneiden. Die **Pasta** mit **75ml Schlagsahne** und der **½ der Fischsauce oder mehr nach Geschmack** unter das **Gemüse** rühren und bei mittlerer Hitze 1Min. erwärmen. Die **Pasta** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit dem **Panko-Topping** und dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.