



Schnelle Gemüse-Hähnchen-Pasta

mit Tomaten-Oliven-Pesto und Basilikum



ca. 20min



4 Portionen

Es wird mal wieder so richtig italienisch heute, auch in puncto Farbe! Grünes Basilikum, ein bunter Gemüsemix mit Paprika und - mit etwas gutem Willen - weißer Käse entführen dich direkt in den Süden, die geschmeidigen Tagliatelle und ein aromatisches Pesto aus Oliven und getrockneten Tomaten tun ihr Übriges. Mit von der Partie sind außerdem, geröstete Kürbiskerne und natürlich viel saftiges Hähnchenfleisch. Fantastico!

- 400g Bio-Tagliatelle ¹
- 50g Kürbiskerne
- 500g Hähnchenstreifen
italienische Art
- 900g Spaghetti-Gemüsemix
- 10g Basilikum
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ²
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Energie 854kcal, Fett 38.7g,
Kohlenhydrate 87.7g, Eiweiß 36.1g



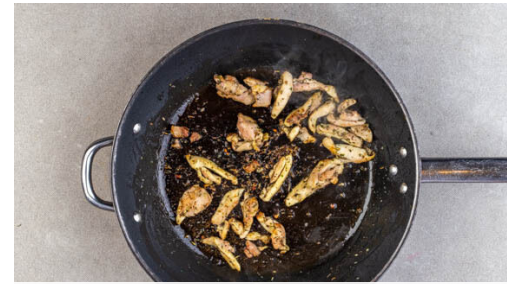
1. Kürbiskerne anrösten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



4. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl 3-5Min. anbraten, bis das **Gemüse** leicht gebräunt ist. Inzwischen die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und ca. $\frac{2}{3}$ **der Blätter** grob schneiden. Den **Käse** fein reiben.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. braten, bis es goldbraun und fast gar ist. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne nicht auswaschen.



5. Fleisch mitbraten

Das **Fleisch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 2Min. mitbraten. Mit Salz abschmecken.



3. Pasta kochen

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



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** erst mit dem **Tomaten-Oliven-Pesto**, dann mit dem **Fleisch** und **Gemüse** vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** zugeben. Die **geschnittenen Basilikumblätter** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** auf Teller verteilen, mit dem **Käse**, den **Kürbiskernen** und dem **übrigen Basilikum** garnieren und servieren.