



Vegetarisches Hähnchenschnitzel

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 ein leckeres vegetarisches Hähnchenschnitzel zu Penne mit einer feinen Tomaten-Fenchel-Sauce. Die zylinderartige Form der Pasta nimmt die aromatische, mit 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
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 2 vegane Hähnchenschnitzel ¹
- 200ml Kochsahne ²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 914kcal, Fett 38.8g, Kohlenhydrate 109.3g, Eiweiß 27.2g



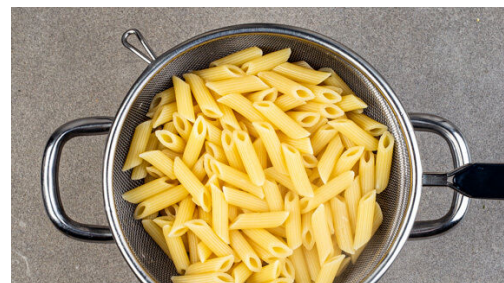
1. Gemüse schneiden

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.



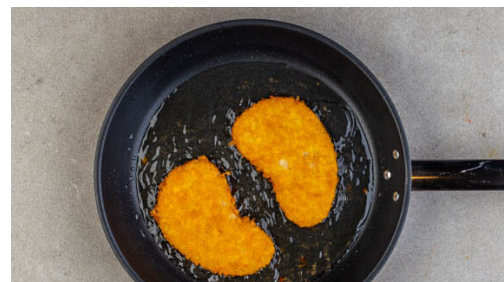
4. Topping zubereiten

Inzwischen die **½ des Panko-Paniermehls** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter und 1 kleinen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 2-3Min. goldbraun anrösten. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis sie warm und knusprig sind.



3. Sauce kochen

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



6. Pasta untermengen

Die **Pasta** mit **75ml Sahne** unter das **Gemüse** rühren und bei mittlerer Hitze 1Min. erwärmen. Die **Pasta** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen, die **Schnitzel** in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Mit dem **Panko-Topping** und dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.