



V1: Vollkornspaghetti mit Hähnchen und Feta

und würzigem Paprika-Rauchmandel-Pesto



ca. 30min



3-4 Personen

Seid ihr bereit für einen neuen Star am Pasta-Himmel? Selbst die strengsten Kritiker geraten heute ganz aus dem Häuschen: Paprika, Knoblauch und Tomaten werden im Ofen geröstet und erst, wenn sich ihr volles Aroma entwickelt hat, dürfen sie mit frischem Basilikum und geräucherten Mandeln in ein oscarreifes Pesto verwandelt werden. Zartes Hähnchenschenkelfleisch und cremig-zitroniges Fetatopping vollenden das Debüt. Grandios!

- 2 Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 500g Hähnchenstreifen
italienische Art
- 10g Basilikum
- 50g Rauchmandeln ¹⁵
- 100g Feta ⁷

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 1003kcal, Fett 54.4g,
Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 43.5g



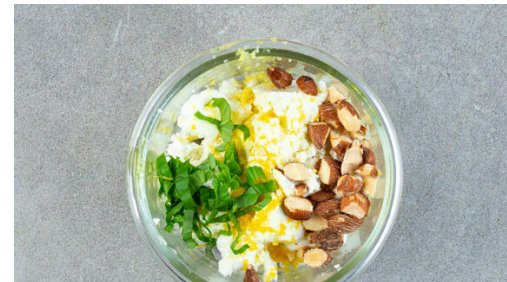
Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** halbieren und entkernen. Die **Zitronenschale** abreiben, **eine Zitronenhälfte** in 4 Spalten schneiden. Die **Paprika** und die **Tomaten** mit 3EL Olivenöl, 1TL Salz und ½TL Pfeffer vermengen, mit den **Zitronenspalten** und dem **Knoblauch samt Schale** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 17-20Min. im Ofen rösten.



Das **Gemüse** aus dem Ofen holen, den **Knoblauch** schälen. Die **übrige Zitronenhälfte** auspressen. Die **½ des Basilikums**, die **½ der Mandeln**, die **½ des Fetas**, den **Knoblauch**, **1 EL Zitronensaft**, die **Paprika**, die **Tomaten** und **2-3 EL Pastawasser** mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** abschmecken, mit dem **Fleisch** vermengen.



In einem großen Topf ausreichend
 gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen
 bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser
 geben und in 13-14Min. bissfest kochen. Ca.
250ml Pastawasser abschöpfen, dann die
Pasta in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen
 und zurück in den Topf geben.



Die **übrigen Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **restlichen Mandeln** grob hacken. Den **restlichen Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und mit der **Zitronenschale**, dem **Basilikum**, den **Mandeln** und 1EL Olivenöl vermengen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-5Min. goldbraun anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.



Das **Fleisch** und das **Pesto** zu der **Pasta** in den Topf geben und alles gut vermischen. Ggf. bis zu **200ml Pastawasser** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** und das **Fleisch** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Feta-Topping** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)