

Hähnchen-Pasta mit Rucolapesto

und gerösteten Walnüssen



30-40min



3-4 Personen

Rucola schmeckt nicht nur im Salat, sondern macht sich auch ganz fabelhaft in diesem schnell zubereiteten Pesto mit Walnüssen und bestem italienischen Hartkäse. Gekrönt werden die leckeren Pesto-Tagliatelle mit gebackenen Kirschtomaten und zarter Hähnchenbrust. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Rucola
- 500g Tagliatelle ¹
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Auflaufform
- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleine Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 893kcal, Fett 32.5g, Kohlenhydrate 96.0g, Eiweiß 51.1g



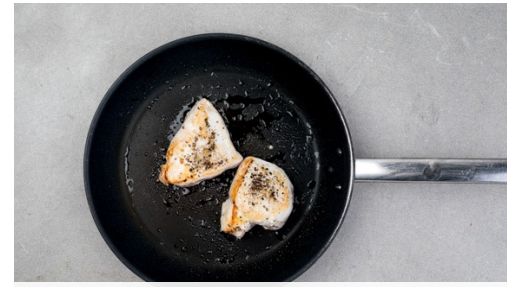
1. Tomaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Kirschtomaten** halbieren und in einer Auflaufform mit 1EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die **1/2 der Nüsse** grob hacken, die **restlichen Nüsse** halbieren.



4. Pesto zubereiten

Den **Rucola** grob schneiden. Den **Käse** fein reiben. Den **Rucola**, den **Käse** und die **gehackten Nüsse** mit 3-4EL Olivenöl zu einem **Pesto** pürieren, dabei nach Bedarf etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in **4 Medallions** schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Medallions** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit den **Tomaten** im Ofen in ca. 8-10Min. fertig garen.



5. Nüsse rösten

Die **halbierten Nüsse** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen, mit 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



3. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** hineingeben und in ca. 9-11Min. bissfest kochen. Die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei ca. **1 Tasse Pastawasser** auffangen.



6. Pesto untermischen

Das **Fleisch** in ca. 2cm dicke Tranchen schneiden. Die **Pasta** mit dem **Pesto**, etwas **Pastawasser** und dem ausgetretenen **Fleischsaft** vermengen. Das **Fleisch** mit der **Pasta** anrichten und mit den **Tomaten** und den gerösteten **Nüssen** garniert servieren.