



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!

- 200g Bio-Penne ²
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Fenchelknolle
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 200ml Kochsahne ³
- 20ml Fischeis ¹

- 1EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Kochtipp

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

Fisch (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 932kcal, Fett 29.1g,
Kohlenhydrate 100.7g, Eiweiß 64.8g



4. Sauce kochen

2. Pasta kochen

5. Topping zubereiten

3. Fleisch braten

6. Sauce verfeinern

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und in dicke Scheiben schneiden. Die **Pasta** mit **75ml Sahne** 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.