



Schnelle Rucola-Hähnchen-Pasta

mit würziger Kapern-Käse-Sauce



20-30min



2 Personen

Diese Kombination hat uns einfach umgehauen, so gut ist sie! Die feinen Tagliatelle werden mit der köstlich-cremigen, käsigen Sauce mit Kapern und Zitronen und saftigen Hähnchenstücken vermischt, geröstete Pinienkerne und frischer Rucola sorgen für extraviel Würze. Seid gewarnt - ihr werden den Teller abschlecken!

Was du von uns bekommst

- 250g Tagliatelle 1
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 10g frische Petersilie
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Stück italienischer Hartkäse 7
- 1 unbelandelte Zitrone
- 1 Päckchen Pinienkerne
- 1 Packung Kapern
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf 10
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Ei 3
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 899kcal, Fett 29.5g, Kohlenhydrate 96.4g, Eiweiß 58.1g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Petersilie** **samt Stängeln** fein hacken. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



4. Sauce zubereiten

Die **1/2 des Knoblauchs** mit ca. **1/4 der Kapern**, dem **Senf**, 1EL Olivenöl und **1-2TL Zitronensaft** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Ca. **1/3 des geriebenen Käses** und 2EL Wasser hinzufügen und mit Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer das **Dressing** flüssiger mag, kann etwas mehr Wasser hinzufügen.



2. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. 1 Ei in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Die **Pinienkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, bis sie schön duften und leicht gebräunt sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren.



5. Pasta mischen

Das **Fleisch** in der großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Lauchzwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** zugeben und mit dem **Pastawasser** ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen, dann die **Pasta**, die **Kapernsauce**, die **1/2 der restlichen Kapern**, das verquirlte Ei und die **1/2 des restlichen Käses** zugeben und alles gut vermengen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest garen. Mit einem Messbecher oder einer Tasse ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Anrichten und servieren

Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen. Den **Rucola** darauf anrichten und die **Pasta** mit den **restlichen Kapern**, der **Petersilie** und dem **restlichen Käse** garniert servieren.