



V3: Linsen-Strozzapreti mit Hähnchen

mit Tomaten und Walnuss-Basilikum-Pesto



20-30min



2 Personen

Nudeln mit Pesto – eine Kombi mit beinahe endlosen Variationen. Heute gibt es zur leckeren Pasta aus roten Linsen ein selbst gemachtes Basilikumpesto mit Walnüssen und zarten Hähnchenstreifen. Die Nüsse geben dem Pesto eine ganz besondere Note und harmonisieren wunderbar mit den fruchtigen Kirschtomaten. Ein echter Hit für die ganze Familie!

- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Bio-Linsen-Strozzapreti
- 25g Walnusskerne ¹⁵
- 10g Basilikum
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 250g Kirschtomaten

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

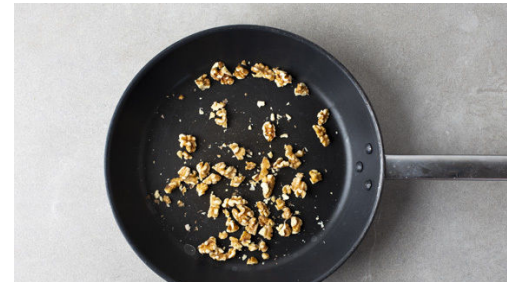
Energie 975kcal, Fett 40.4g,
Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 68.9g



Das **Fleisch** trocken tupfen und anschließend in ca. 1cm breite und ca. 5cm lange Streifen schneiden. Mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 13-14Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und warm stellen. Die **Kirschtomaten** halbieren.



Die **Walnüsse** grob hacken und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



Die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Fleisch** und den **Knoblauch** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, die **Kirschtomaten** untermengen und weitere 1-2Min. braten.



Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Den **Käse** fein reiben. Die **½ des Käses** und **¾ der Walnüsse** zu dem **Basilikum** geben und alles mit 2EL Olivenöl mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 3-4EL Wasser dazugeben, das **Pesto** sollte schön cremig sein.



Die **Pasta** im Topf mit dem **Pesto** und dem **Pastawasser** vermengen. Auf Teller verteilen und die **Hähnchen-Tomaten-Pfanne** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Käse** und den **restlichen Walnüssen** garnieren und servieren.