



Penne mit zarten Hähnchenwürfeln

in cremiger Pesto-Sauce mit Gemüse



ca. 25min



2 Personen

Zeit, die man mit Pasta verbringt, ist gute Zeit. Und damit wir nachher mehr davon haben, kochen wir einfach ganz schnell: Während die Penne brodeln, braten wir fix all'italiana gewürztes Hähnchen, frische Zucchini und Paprika. Dann kommt die Geheimwaffe: ein lecker-aromatisches Pesto aus getrockneten Tomaten und Oliven. Noch etwas Crème fraîche hineingerührt, Pasta dazu und schon ist aufgetischt. Buon appetito!

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 2 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sieb

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

Energie 1000kcal, Fett 53.4g,
Kohlenhydrate 93.0g, Eiweiß 33.2g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.



Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kurz mit warmem Wasser abspülen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit der **Gewürzmischung** und 1EL Olivenöl vermengen.



Das **Fleisch** in einer großen Pfanne 2-3Min. bei starker Hitze anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen. Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Zucchini** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl 3-4Min. bei starker Hitze anbraten. Den **Knoblauch** dazugeben und 2-3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten, bis das **Gemüse** gar, aber noch knackig ist.



Das **Fleisch samt Bratensaft** zurück in die Pfanne geben. Die **Crème fraîche** und das **Pesto** einrühren und alles 1-2Min. erwärmen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Pasta** untermengen, ggf. kurz erwärmen und servieren.