



Penne mit zarten Hähnchenwürfeln

in cremiger Pesto-Sauce mit Gemüse



ca. 25min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Paprika
- 4 Hähnchenschenkelfilets
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 992kcal, Fett 53.3g, Kohlenhydrate 91.8g, Eiweiß 32.9g



1. Zwiebeln schneiden

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



4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit der **Gewürzmischung** und 2EL Olivenöl vermengen.



2. Gemüse schneiden

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



5. Fleisch und Gemüse braten

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 2EL 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.



3. Pasta kochen

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.



6. Sauce fertigstellen

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.