



Hähnchen-Parmigiana auf Penne

in Tomatensauce mit Karotten und Zucchini



ca. 35min



2 Personen

Heute kommt ein italienisches Meisterwerk auf den Tisch, das sowohl Kinder als auch Erwachsene begeistern wird! Dieses Gericht vereint mit Mozzarella überbackene Hähnchenschnitzel und frisches Gemüse in einer fruchtig-würzigen Tomatensauce. Elegant auf feiner Penne serviert und mit Basilikumcreme verfeinert. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ²
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 1 Mozzarella ³
- 1 Päckchen Basilikumcreme

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 2EL Weizenmehl ²
- 1EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1226kcal, Fett 58.2g, Kohlenhydrate 110.3g, Eiweiß 60.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden.



4. Schnitzel braten

In einer zweiten mittelgroßen Pfanne so viel Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen, dass das **Fleisch** zur Hälfte bedeckt ist. Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, im Ei und im **Paniermehl** wenden, dann auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis die **Schnitzel** goldbraun und gar sind. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen.



2. Sauce köcheln

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, 1EL Butter und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Zucchini** zugeben und 2-4Min. mitbraten. Die **½ der Gewürzmischung** zugeben und 30-60Sek. braten. Die **passierten Tomaten** zugeben und einmal aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



5. Schnitzel überbacken

Den **Mozzarella** abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die **Schnitzel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit der **½ des Mozzarellas** belegen und im oberen Drittel des Ofens 2-4Min. backen, bis der **Mozzarella** schmilzt.



3. Schnitzel vorbereiten

Die **Pasta** im kochenden Wasser in 7-9Min. bissfest kochen. Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Je einen tiefen Teller mit 2EL Mehl, 1 verquirltem Ei und der **½ des Paniermehls** vorbereiten. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** und den **restlichen Mozzarella** mit der **Sauce** vermengen, dabei esslöffelweise **Pastawasser** zugeben, um die Konsistenz anzupassen. Die **Pasta** auf Tellern anrichten, mit den **Schnitzeln** belegen und mit der **Basilikumcreme** garniert servieren.