



Hähnchen-Parmigiana auf Penne

in Tomatensauce mit Karotten und Zucchini



ca. 45min



3-4 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!

- 400g Bio-Penne ²
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 400g passierte Tomaten
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 2 Mozzarellas ³
- 2 Päckchen Basilikumcreme

- 2 Eier ¹
- 4EL Weizenmehl ²
- 2EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Sieb

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

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 großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Karotten** 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 großen 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 großen Pfanne mit 2EL Olivenöl, 2EL Butter und je ½TL Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Zucchini** zugeben und 2-4Min. mitbraten. Die **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** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen. Je einen tiefen Teller mit 4EL Mehl, 2 verquirlten Eiern und dem **Paniermehl** 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.