



## Bio-Hähnchen im Speckmantel

auf Pasta mit Pesto, Zucchini und Tomate



30-40min



3-4 Personen

Fleischliebhaber aufgepasst: Das zarte Bio-Hähnchenfleisch wird mit Speck ummantelt im Ofen gegart - da läuft einem das Wasser schon beim Kochen im Munde zusammen. Dazu gibt es feine Pasta mit einem würzigen Spinat-Petersilien-Pesto, natürlich mit Käse, das mit frischen Tomatenwürfeln und gebackener Zucchini das Pastaglück vervollständigt. Lasst es euch schmecken!



## Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Baconscheiben
- 400g Bio-Tagliatelle <sup>1</sup>
- 2 Zucchini
- 2 Tomaten
- 2 Stücke italienischer Hartkäse <sup>2</sup>
- 10g Petersilie
- 100g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 914kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 71.6g



### 1. Hähnchen in Speck wickeln

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen, dann mit den **Baconscheiben** leicht überlappend einwickeln und ggf. mit Zahnstochern fixieren.



### 2. Gemüse vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** halbieren und in kleine Würfel schneiden.



### 3. Fleisch garen

Die **Hähnchen-Bacon-Rollen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum ca. 2Min. knusprig anbraten. Anschließend mit den **Zuccinischeiben** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 6-8Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist. Je nach Dicke des **Fleisches** kann die Garzeit variieren.



### 4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen und beiseitestellen. Die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



### 5. Pesto zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob hacken. Den **Spinat** mit dem **Käse**, ca.  $\frac{3}{4}$  der **Petersilie**, 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 6-8EL Wasser und 1TL Salz in einem hohen Gefäß zu einem glatten **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Pesto untermischen

Die **Pasta**, die **Tomatenwürfel** und die **Zucchini** mit dem **Pesto** vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** hinzugeben, bis alles gut vermischt ist. Ggf. die Zahnstocher entfernen und die **Hähnchen-Bacon-Rollen** schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Das **Fleisch** auf der **Pasta** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.