



Hähnchen-Pasta mit Rosenkohl und Speck

in cremiger Sauce mit Walnuss und Käse



30-40min



2 Personen

Ein schnelles Pastagericht, das trotz deftig-winterlicher Zutaten wie Rosenkohl und Speck ganz zarte Aromen offenbart, denn die cremige Sauce wird mit frisch gepresstem Zitronensaft und abgeriebener -schale verfeinert. Geröstete Walnüsse und leckerer Käse obendrauf - fertig ist dein Schmaus!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 250g Torchiette ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Stück Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ⁷
- Olivenöl
- ½EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

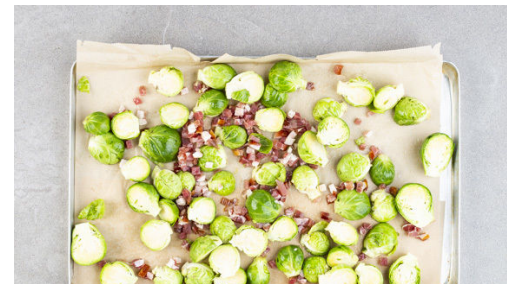
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1103kcal, Fett 42.3g, Kohlenhydrate 107.1g, Eiweiß 64.8g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Rosenkohl rösten

Den **Rosenkohl** putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit dem **Speck** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 1-2EL Olivenöl beträufeln, dann im Ofen 8-10Min. rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Die **Walnüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-3Min. anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



3. Fleisch schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in hauchdünne Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **175-200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen.



5. Sauce zubereiten

Das **Fleisch**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Mit 1/2EL Mehl bestäuben und mit dem **Pastawasser** ablöschen. Die **1/2 der Crème fraîche** und das **Brühwürz** unterrühren und die **Sauce** 2-3Min. köcheln lassen. **Tipp:** Wer mag, kann auch die gesamte **Crème fraîche** verwenden.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** und den **Speck-Rosenkohl** unter die **Sauce** mengen und nach Belieben mit **Zitronensaft** und **-abrieb** sowie Salz und Pfeffer würzen. Den **Käse** reiben und die **Pasta** mit **Käse** und **Walnüssen** garniert servieren.