



One-Pot-Hähnchen-Pasta

mit Pilzen und getrockneten Tomaten



30-40min



3-4 Personen

Heute dauert es nicht lange, bis du dieses leckere Pastagericht mit saftigen Hähnchenstücken, frischen Champignons, würzigen getrockneten Tomaten und herzhaftem Rucola auf dem Tisch stehen hast, wo sich dann alle hungrig daraufstürzen werden. Und weil es ein One-Pot-Gericht ist, musst du anschließend auch nicht lange aufräumen.

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Champignons
- 1 Packung getrocknete Tomaten ¹²
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 500g Penne ¹
- 3 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

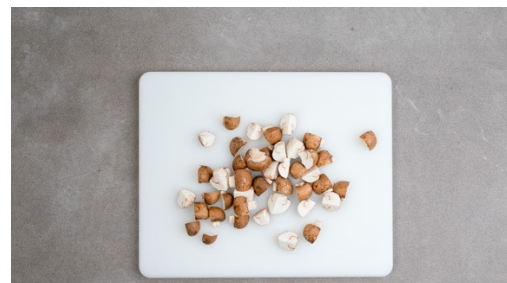
Nährwertangaben pro Portion

Energie 746kcal, Fett 14.3g, Kohlenhydrate 96.0g, Eiweiß 54.9g



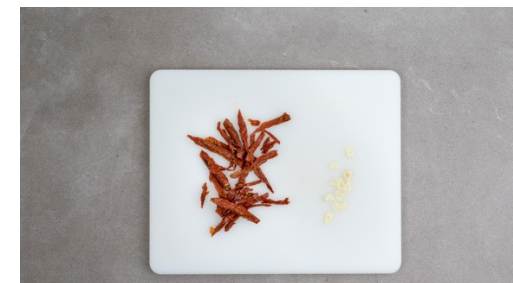
1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Pilze schneiden

Die **Pilze** mit einer Pilzbürste oder einem feuchten Tuch von eventuellem Schmutz befreien, dann je nach Größe vierteln oder achtern.



3. Tomaten schneiden

Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Die **Pilze**, die **getrockneten Tomaten** und den **Knoblauch** hinzugeben und 2-3Min. mitbraten.



5. Pasta kochen

1EL Mehl unterrühren und das **Fleisch** und das **Gemüse** mit 1L Wasser ablöschen. Das **Brühwürz** unterrühren und alles einmal aufkochen lassen, dann die **Pasta** dazugeben, gründlich umrühren und abgedeckt 10-15Min. köcheln lassen. Zwischendurch immer mal umrühren, damit nichts am Boden anbrennt, und nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzugeben.



6. Anrichten und servieren

Inzwischen den **Käse** fein reiben. Die **Pasta** kräftig mit Pfeffer abschmecken und ggf. nachsalzen. Kurz vor dem Servieren ca. **2/3 des Käses** unterheben. Die **Pasta** mit dem **Rucola** und dem **restlichen Käse** garniert servieren. **Tipp:** Wer mag, kann für den **Rucola** noch ein **Dressing** aus 1-2TL Olivenöl, 1EL Essig, Salz und Pfeffer anrühren.