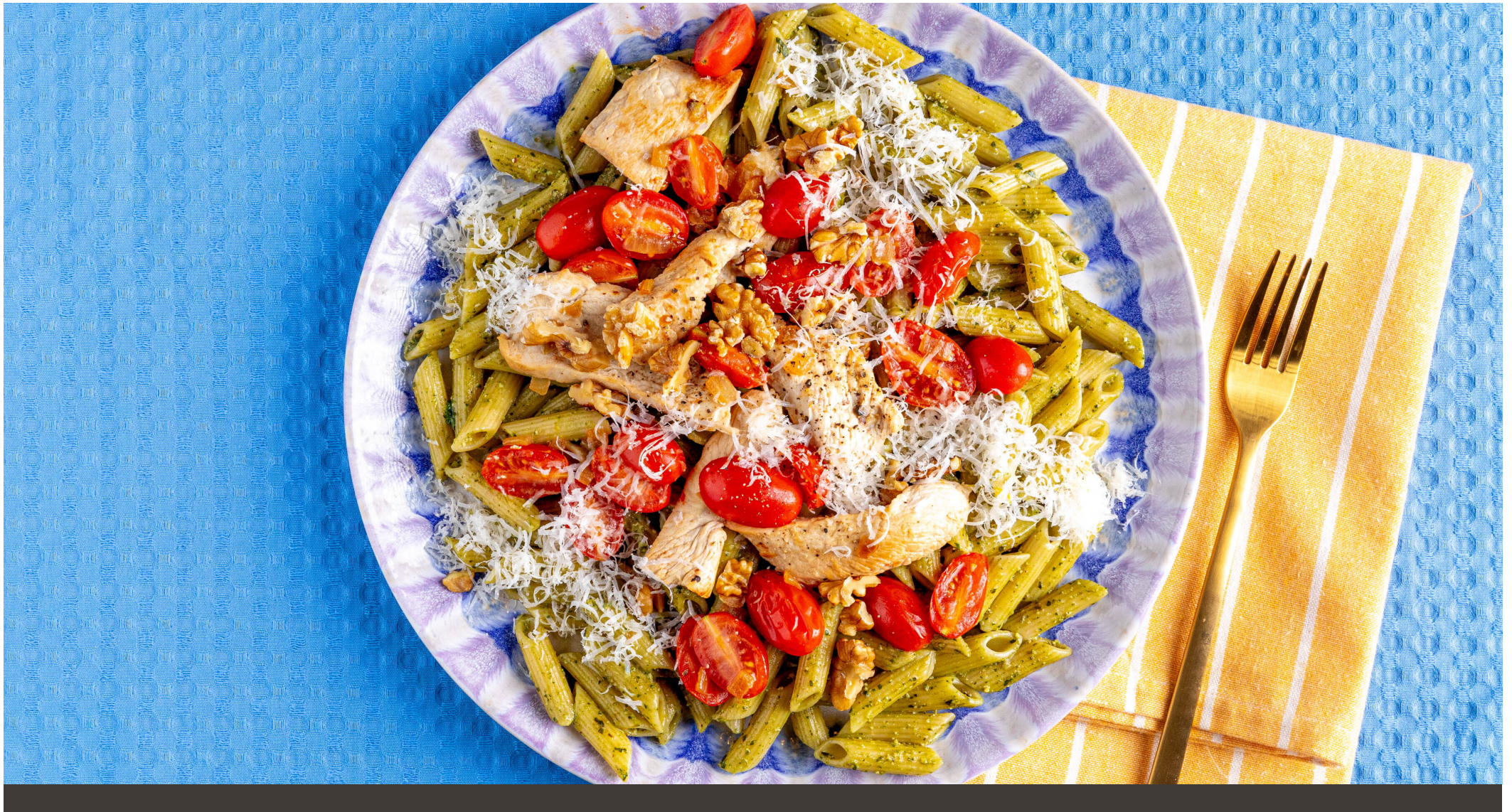




Linsen-Strozzapreti mit Hähnchen

mit Tomaten und Walnuss-Basilikum-Pesto



20-30min



4 Portionen

Nudeln mit Pesto – eine Kombi mit beinahe endlosen Variationen. Heute gibt es zur leckeren Pasta aus roten Linsen ein selbst gemachtes Basilikumpesto mit Walnüssen und zarten Hähnchenstreifen. Die Nüsse geben dem Pesto eine ganz besondere Note und harmonisieren wunderbar mit den fruchtigen Kirschtomaten. Ein echter Hit für die ganze Familie!

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Bio-Linsen-Strozzapreti
- 50g Walnusskerne ²
- 20g Basilikum
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ¹
- 500g Kirschtomaten

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

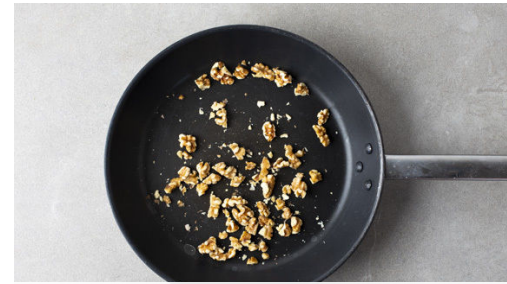
Energie 941kcal, Fett 37.9g,
Kohlenhydrate 74.1g, Eiweiß 68.5g



Das **Fleisch** trocken tupfen und anschließend in ca. 1 cm breite und ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Mit 2 EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 13-14Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und warm stellen. Die **Kirschtomaten** halbieren.



Die **Walnüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



Die **Zwiebeln** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Das **Fleisch** und den **Knoblauch** dazugeben und 2-3Min. mitbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, die **Kirschtomaten** untermengen und weitere 1-2Min. braten.



Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Den **Käse** fein reiben. Die **½ des Käses** und **¾ der Walnüsse** zu dem **Basilikum** geben und alles mit 3EL Olivenöl mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5-6EL Wasser dazugeben, das **Pesto** sollte schön cremig sein.



Die **Pasta** im Topf mit dem **Pesto** und **etwas Pastawasser** vermengen, bis alles gut vermischt ist. Auf Teller verteilen und die **Hähnchen-Tomaten-Pfanne** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Käse** und den **restlichen Walnüssen** garnieren und servieren.