



„Hähnchen“-Schnetzel in sahniger Pasta

mit frischem Gemüse und gebratenen Zwiebeln



ca. 25min



3-4 Personen

Pasta und veganes „Hähnchen“ von Heura sind eine Kombination, die wir immer wieder gerne auf unseren Tellern begrüßen - sie ist unkompliziert, schnell gemacht und vor allem extrem lecker. Heute gibt es Spaghetti mit mediterran gewürzten Schnetzeln in einer cremigen Sahnesauce. Dazu gesellen sich Zucchini und Tomaten für mehr Frische und köstliche karamellisierte Zwiebeln für eine angenehm süßliche Note.

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 400g Bio-Spaghetti ¹
- 2 Zucchini
- 3 Tomaten
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ³
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 840kcal, Fett 36.6g, Kohlenhydrate 90.0g, Eiweiß 30.6g



1. Zwiebeln braten

Die **Zwiebeln** schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 3EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, die **Zwiebeln** mit je 1 Prise Salz und Zucker zugeben und 5-6Min. braten, bis sie weich werden und bräunen. 2EL Balsamicoessig unterrühren, die **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne für später bereithalten.



2. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



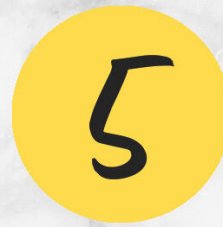
3. Gemüse braten

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Alles in der zuvor verwendeten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten.



4. Sauce köcheln

Die **veganen Hähnchenschnetzel** und die **Gewürzmischung** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 3-4Min. mitbraten. Die **Crème fraîche** einrühren und die **Sauce** bei niedriger Hitze 6-7Min. köcheln lassen; mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** zur Sauce in die Pfanne geben und untermengen, dabei je nach gewünschter Konsistenz etwas **Pastawasser** zugeben. Die **Pasta mit Schnetzeln** mit den **gebratenen Zwiebeln** anrichten und servieren.



6. Feines Filet

Wenn du das Gericht mit Hühnerfleisch nachkochen möchtest, dann geht das ganz einfach: Zwei Hähnchenbruststücke horizontal in je zwei gleich große Stücke schneiden, von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Oregano einreiben und in einer Pfanne mit etwas Öl von jeder Seite in 4-5Min. gar braten. Zum Servieren mit den Zwiebeln auf der Pasta platzieren, mit Sauce beträufeln und genießen.