



## „Hähnchen“-Schnetzel in sahniger Pasta

mit frischem Gemüse und gebratenen Zwiebeln



ca. 25min



2 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

- 1 Zwiebel
- 200g Bio-Spaghetti <sup>1</sup>
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel <sup>3</sup>
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Becher Crème fraîche <sup>2</sup>
- 1 Knoblauchzehe

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>4</sup>

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße 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 906kcal, Fett 43.5g, Kohlenhydrate 91.0g, Eiweiß 30.9g



### 1. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne 2EL 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. 1EL Balsamicoessig unterrühren, die **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne für später bereithalten.



### 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.



### 2. Pasta kochen

In einem mittelgroßen 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.



### 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.



### 3. Gemüse braten

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



### 6. Feines Filet

Wenn du das Gericht mit Hühnerfleisch nachkochen möchtest, dann geht das ganz einfach: Eine Hähnchenbrust horizontal in 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**