



Vollkornspaghetti mit gebratenem Hähnchen

in cremiger Mais-Lauch-Sauce



ca. 25min



4 Portionen

Wenn es um Pastasauce geht, sind Tomaten ganz klar der Klassiker. Aber das muss nicht die einzige Option sein! In diesem Rezept sorgt Mais für ein ganz neues Geschmackserlebnis: Cremig püriert bildet er die perfekte, zarte Grundlage für die würzigen Hähnchenstücke, die sich in der Pasta tummeln. Und bei so viel sonnigem Gelb auf dem Teller kann man ja eigentlich nur gute Laune und großen Hunger bekommen ...

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 500g Hähnchenstreifen italienische Art
- 2 Dosen Mais
- 2 Stangen Lauch
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 940kcal, Fett 41.2g, Kohlenhydrate 92.0g, Eiweiß 43.5g



1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Sauce zubereiten

¾ des Maises und den **Lauch** in der Fleischpfanne mit 3EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, den Knoblauch zugeben und ca. 1Min. weiterbraten. Das **Pastawasser** zugießen, die Hitze reduzieren und ca. 5Min. köcheln lassen. Alles in einem hohen Gefäß zu einer cremigen **Sauce** pürieren und zurück in die Pfanne geben.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von allen Seiten ca. 3Min. braten, bis es goldbraun und gar ist, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



5. Fertigstellen & servieren

Den **restlichen Mais** und die **Pasta** zur **Sauce** in die Pfanne geben und gründlich unterheben. Den **Käse** fein reiben, in die Pfanne geben und untermischen. Die **Pastapfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken, das **Fleisch** darauf anrichten und servieren.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Mais** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.



6. Cremig dekadent

Unsere Sauce ist ja bereits sehr cremig, aber wer noch mehr davon haben will, der kann gerne etwas Sahne hinzugeben. Wenn niemand am Tisch schwanger ist, gibt es auch noch die italienische Carbonara-Variante: Dazu ein Eigelb mit dem Saft einer halben Zitrone verrühren und vor dem Käse in die Pfanne geben. Die Pfanne sofort vom Herd nehmen und das Eigelb unterrühren, dann den Käse hinzufügen.