



Pasta mit Hähnchen und Paprikasauce

mit frischem Rucola und Hartkäse



20-30min



4 Portionen

Mit diesem Pastagericht holen wir italienisches Flair ins Haus und auf den Teller: Die fruchtige Paprikasauce bleibt an den Penne-Nudeln besonders gut hängen – so wird auch der kleinste Bissen zum großen Genuss! Das zarte Hähnchen und der pfeffrige Rucola ergänzen sich wunderbar und die hauchdünnen Käseblättchen entfalten ihr nussig-herzhaftes Aroma. Na, wenn das nicht la dolce vita ist ...

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ²
- 3 Paprika
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 3 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 100g Rucola
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁴

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 85.9g, Eiweiß 45.5g



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 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und mit einem Messer zerdrücken. Die **Paprika** und den Knoblauch mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und horizontal in **je 2 gleich große Stücke** schneiden. Mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben.



3. Gemüse & Fleisch braten

Die **Paprika** und den Knoblauch in einer großen (Grill-)Pfanne ohne zusätzliches Öl bei starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis die **Paprika** weicher wird. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen, das **Fleisch** hineingeben und von jeder Seite in 3-4Min. goldbraun und gar braten.



4. Sauce zubereiten

Die **½ der Paprika** mit dem Knoblauch, 4EL Mayonnaise (oder Joghurt), 3EL Balsamicoessig, 2EL Olivenöl, 6EL Wasser und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einer feinen **Sauce** pürieren; ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Käse** mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Die **Pasta** mit der **Sauce**, der **übrigen Paprika** und dem **Rucola** vermengen, mit dem **Fleisch** anrichten und mit dem **Käse** bestreut servieren.



6. Picknick-Trick

Dieses Gericht kann auch kalt als Nudelsalat gegessen werden, zum Beispiel als Lunchbox im Büro oder bei einem Grillabend mit Freunden. Dafür das Fleisch in 1-2cm große Stücke schneiden und unterheben. Die Sauce und den Rucola erst kurz vor dem Servieren dazugeben, damit alles schön knackig und aromatisch bleibt.

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 an.    **#marleyspooning**