



Hähnchenpfanne mit Vollkornpasta

und buntem Gemüse



20-30min



3-4 Personen

Mit einfachen Dingen richtig was hermachen? Genau das steht heute auf dem Dinnerly-Speiseplan! Unsere leckere Hähnchenpfanne mit Paprika und Zucchini ist einfach und wahrhaft fix zubereitet. Und die Vollkorn-Fusilli haben wir nicht ohne Grund für dieses Gericht ausgewählt: In den Rillen sammelt sich immer ein bisschen extra Sauce, die sich dann beim Draufbeißen offenbart. Ein ganz besonderes Vergnügen!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornfusilli ¹
- 2 Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 500g Hähnchenstreifen italienische Art
- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 763kcal, Fett 26.5g, Kohlenhydrate 90.1g, Eiweiß 38.4g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** längs vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



4. Sauce köcheln

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit 2EL Mehl vermengen. Mit 500ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** und 2EL Ketchup einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. köcheln lassen. (Siehe auch Schritt 6.)



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** zum **Hähnchen** und dem **Gemüse** in die Pfanne geben und unterheben. Die **Hähnchenpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



3. Fleisch & Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Zucchini** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und die Hitze reduzieren.



6. Kann denn ...

Sünden sind relativ. Ob Liebe eine ist, da ist das Urteil wohl noch nicht endgültig gefallen. Wir persönlich lieben Cremigkeit, aber über die potenzielle Sünde muss jeder selbst entscheiden: Am Schluss Milch statt Wasser verwenden – schmecken wird es mit Sicherheit! Ganz unsündig und ebenfalls delikats: ein würziger Schliff mit getrocknetem Oregano.