



Saftige „Hähnchen“-Schnetzel auf Pasta

mit Zucchini, Lauch und Basilikumcreme



ca. 20min



2 Personen

Pasta und vegetarisches „Hähnchen“ von Heura – wer kennt ein besseres Duo? Die beiden sind der Grundstein von vielen klassischen Lieblingsgerichten, besonders wenn Kinder mit am Tisch sitzen. Wir haben heute die Zucchini folgerichtig geraspelt und so gut wie möglich versteckt, damit es keine Beschwerden gibt. Für das gewisse Etwas sorgt eine aromatische Basilikumcreme, und schon steht das Abendessen auf dem Tisch.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ²
- 1 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ⁴
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Pck. Basilikumcreme
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- 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), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 729kcal, Fett 26.7g, Kohlenhydrate 82.0g, Eiweiß 32.2g



1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** grob raspeln. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



4. Zucchini zugeben

Die **Zucchini**, den Knoblauch und 1 große Prise Salz zu den **Schnetzeln** in die Pfanne geben und 3-4Min. mitbraten, bis die meiste Flüssigkeit aus den **Zucchini** verdampft ist. Währenddessen den **Käse** fein reiben.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



5. Fertigstellen & servieren

100-150ml Pastawasser und 1EL Olivenöl unter die **Pasta** rühren, dann die **Schnetzel** und die **Zucchini** unterheben. Alles bei starker Hitze ca. 1Min. köcheln lassen, bis eine sämige **Sauce** entsteht. Vom Herd nehmen und die **Basilikumcreme** und den **Käse** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



3. Schnetzel & Lauch braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** und den **Lauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. ohne Rühren anbraten, dann wenden und weitere 2-3Min. braten.



6. Sämige Sauce

Ein Pasta-Tipp, der nicht nur in diesem Rezept Wunder wirkt: Pastawasser und ein bisschen Olivenöl sind eine nützliche Grundlage für herrlich sämige Pastasauce. Deswegen lohnt es sich, immer ein bisschen Pastawasser zurückzuhalten, damit die Pasta später darin baden gehen kann.