



Herzhafte Hähnchenpasta

mit Lauch, Tomaten und Käse



20-30min



2 Portionen

Hähnchen und Pasta bezeichnen wir gerne als „match made in heaven“: eine harmonische Kombination, die wohl im Himmel entstanden sein muss. Wenn wir uns eine Gabel (oder eher einen Teller!) davon genehmigen, erklingen jedenfalls klar und deutlich Engelschöre – und das werden wir uns ja wohl nicht einbilden. Auch wer nicht so auf Gesang steht, sollte dieses Rezept unbedingt probieren, denn es ist wirklich himmlisch!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ²
- 1 Stange Lauch
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 751kcal, Fett 26.0g, Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 41.8g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Käse** fein reiben.



4. Fleisch & Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze 2-3Min. rundum anbraten, bis es beginnt zu bräunen. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen, den **Lauch** und den **Knoblauch** hineingeben und 2-3Min. oder bis der **Lauch** weich wird braten. Die **Tomaten** zufügen und ca. 3Min. mitbraten, mit **1TL Gewürzmischung** würzen und kräftig salzen und pfeffern.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** mit 1EL Butter, der **Pasta** und dem **Pastawasser** zurück in die Pfanne geben. Alles vermengen und 2-3Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt und das **Fleisch** gar ist. Mit Salz, Pfeffer und ggf. **mehr Gewürzmischung** abschmecken. Die **Hähnchenpasta** mit dem **geriebenen Käse** bestreut servieren.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit **1-2TL Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Restlos glücklich

Es soll ja Leute geben, die abends nicht so viel Hunger haben. Das finden wir zwar merkwürdig, aber natürlich wird hier niemand verurteilt. Wer also am nächsten Mittag noch Reste dieses sagenhaften Gerichts vorfindet, kann sie entweder direkt kalt verspeisen oder in eine Auflaufform geben und wahlweise mit etwas geriebenem Käse im Ofen in 10-15Min. leicht knusprig und warm backen. Beides super!