



Bunte Hähnchen-Vollkornpasta

mit würzigem Käse und Kirschtomaten



ca. 20min



4 Portionen

Wer hat mal wieder Lust auf Italien? Den nächsten Urlaub können wir wohl nicht spendieren, aber ein kulinarischer Kurztrip dürfte heute drin sein: Saftig-würzige Hähnchenstreifen, Kirschtomaten, zarter Spinat und geriebener Käse ergeben mit Vollkornpasta ein absolut umwerfendes Gericht – das auch noch in Windeseile zubereitet ist! Als kleine Zugabe erinnert uns die Kreation optisch an die italienische Flagge. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 500g Hähnchenstreifen italienische Art
- 500g Kirschtomaten
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 400g Babyspinat
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Das Wasser für die Pasta kann auch im Wasserkocher aufgekocht werden, um Zeit zu sparen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 751kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 78.7g, Eiweiß 43.9g



1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und 8-10Min. kochen, bis die **Pasta** annähernd bissfest ist.



4. Spinat zugeben

Den **Spinat** zur **Pasta** ins kochende Wasser geben und ca. 1Min. mitkochen, bis der **Spinat** zusammengefallen und die **Pasta** bissfest ist. **1 Tasse Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** und den **Spinat** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Kirschtomaten** mit je ½TL Salz und Pfeffer zugeben und 1-2Min. mitbraten.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** und den **Spinat** mit der **Tomatensauce** vermengen und je nach gewünschter Konsistenz esslöffelweise **Pastawasser** zugeben. Den **Käse** grob reiben und die **Hähnchen-Spinat-Pasta** mit dem **Käse** garniert servieren.



3. Sauce ansetzen

5EL Pastawasser abschöpfen und mit dem **Tomatenmark** in die Pfanne geben. Die **Sauce** 1-2Min. weiterköcheln lassen, bis die **Tomaten** weich sind und das **Fleisch** gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Rucoliebe

Hast du noch etwas Rucola im Kühlschrank oder sogar im Garten, der auf seinen Einsatz wartet? Vielleicht auch noch eine Zitrone? Unserer Pasta fehlt es zwar an nichts, und der Spinat möchte auch lieber mit den Tomätchen unter sich bleiben, aber ein Rucolasalat mit Olivenöl-Zitronen-Dressing macht sich bestimmt recht gut als Frischekick am Rande.