



Hähnchenpfanne mit Linsen-Strozzapreti

und buntem Paprika-Zucchini-Gemüse



20-30min



2 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 Linsen-Pasta haben wir nicht ohne Grund für dieses Gericht ausgewählt: Mit ihrer leicht geschwungenen Form schmiegt sich die Sauce ganz wunderbar um die einzelnen Nudeln. Ein ganz besonderes Vergnügen!

Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Linsen-Strozzapreti
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 250g Hähnchenstreifen italienische Art
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Tomatenketchup
- 1EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 836kcal, Fett 26.3g, Kohlenhydrate 85.0g, Eiweiß 60.1g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen 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 **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



4. Sauce köcheln

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit 1EL Mehl vermengen. Mit 250ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** und 1EL 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 6-8Min. 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 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Zucchini** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten. Mit je 1 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.