



Schnelle „Hähnchen“-Penne

mit Zucchini und Crème fraîche



20-30min



2 Personen

Wenn es mal wieder fix gehen soll, du aber an Aromen nichts verlieren möchtest, dann haben wir etwas für dich: Unsere italienische Penne vereint sich heute mit veganen Hähnchenschnitzeln von Heura und Crème fraîche, feinem Lauch und aromatischer Zucchini zu einer köstlichen Symphonie der Königsklasse. Das harmonische Meisterstück ist schnell komponiert und wird selbst die Kleinsten in spontanen Lobgesang ausbrechen lassen.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Zucchini
- 1 Stange Lauch
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ³
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 31.1g, Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 31.1g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. 2 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.



4. Zucchini hinzugeben

Den Knoblauch, die **Gewürzmischung** und die **Zucchini** in die Pfanne geben, mit 1 Prise Salz würzen und weitere 4-6Min. mitbraten.



2. Zutaten braten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** und den **Lauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 5-6Min. anbraten.



5. Sauce fertigstellen

Die **Crème fraîche** und 3-4EL des **Pastawassers** in die Pfanne einrühren und die **Sauce** 1-2Min. köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Sauce** im Topf mit der **Pasta** vermengen, ggf. esslöffelweise mehr **Pastawasser** zugeben. Auf tiefe Teller verteilen und servieren.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** wieder in den Topf geben und zugedeckt warm halten.



6. Jetzt haben wir den Salat

Serviere einen knackig-frischen, grünen Salat als Beilage und verwende dafür übrig gebliebene Gemüsereste wie Gurken und Tomaten.