



Pikanter Nudeltopf mit veganem „Hähnchen“

mit Karotte und Weißkohl



ca. 30min



2 Personen

Wir werfen heute alles in einen Topf - und meinen das wörtlich, nicht im übertragenen Sinne. Na gut, streng genommen benutzen wir eine Pfanne, aber wer achtet schon auf Kleinigkeiten? Dort hinein kommen übrigens Nudeln, Gemüse, pikante Harissa und saftige vegane Hähnchenstücke von Heura, die zusammen schön saucig geschmurgelt werden und schon bald dampfend heiß und wohlriechend auf deinem Tisch stehen.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Weißkohl
- 1 Karotte
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnitzel ²
- 1 Pck. Harissa
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- Salz
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Für besonders feine Streifen den Kohl vierteln und einen Gemüsehobel verwenden.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 823kcal, Fett 31.0g, Kohlenhydrate 97.8g, Eiweiß 28.8g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Kohl** halbieren, **1 Hälfte** vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



4. Schnitzel braten

Die **veganen Hähnchenschnitzel** in einer kleinen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei starker Hitze ca. 4Min. braten, bis sie rundum gebräunt sind. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



2. Gemüse braten

Den **Kohl** und die **Karotten** mit ½TL Salz in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 7-10Min. unter Rühren anbraten, bis der **Kohl** beginnt zusammenzufallen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta**, die **Harissa**, die **Schnitzel**, **100-125ml Pastawasser**, den Knoblauch, ½TL Salz, 2EL Balsamicoessig und 2EL Margarine zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 3Min. mitköcheln, bis sich alles zu einer leichten **Sauce** verbunden hat und die **Pasta** gar ist. Den **Nudeltopf mit „Hähnchen“** auf Tellern anrichten und servieren.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und ca. 6Min. kochen, sie muss noch nicht ganz gar sein. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Grün steht dir!

Wer die pikanten Aromen der Harissa noch mit ein wenig grüner Kräutrigkeit ausbalancieren möchte, nimmt etwas glatte Petersilie zur Hand, schneidet sie fein und streut sie auf das fertige Gericht. Oder mischt sie mit in die Sauce, je nach Gusto.