



One-Pot-Hähnchenpasta mit Linsen-Strozzapreti

cremig-fein mit Karotten und Lauchzwiebeln



30-40min



3-4 Personen

Mal ehrlich: Ein gutes Abendessen überzeugt vor allem mit seinem Geschmack, ja. Aber es gibt auch noch andere Dinge zu beachten, zum Beispiel den Abwasch. Und dieses Gericht verursacht seeehr wenig davon, weil es in einem einzigen Topf zubereitet wird. Ein echter Gewinn für alle, die gern mit minimalem Aufwand genießen! Und Genuss wird bei dieser cremigen Pasta aus Linsen mit Hähnchen und Karotten groß geschrieben. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 4 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 500g Hähnchenstreifen italienische Art
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 500g Bio-Linsen-Strozzapreti
- 2 Becher Crème fraîche ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- Wasserkocher
- Messbecher

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

Allergene

Milch (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1050kcal, Fett 49.4g, Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 61.1g



1. Gemüse schneiden

Ca. 2L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Den **weißen und den grünen Teil** der **Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und beiseitestellen, das Fett im Topf belassen.



3. Gemüse anbraten

Die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebeln** mit der **Gewürzmischung** und 2TL Senf in den Topf geben und 1-2Min. anbraten, dann 1,4L aufgekochtes Wasser angießen und ggf. mit einem Kochlöffel braune Stellen vom Topfboden lösen. Die Hitze erhöhen und das Wasser zum Kochen bringen.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in den Topf geben und in 6-8Min. bissfest garen, dabei regelmäßig umrühren, damit sie nicht zusammenklebt (siehe Tipp in Schritt 6). In den letzten Minuten der Kochzeit das **Fleisch** zurück in den Topf geben und durcherhitzen.



5. Verfeinern & servieren

Die **Crème fraîche** einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenpasta** mit den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.



6. Ein heißes Bad

Die Pasta sollte beim Garen stets gerade so mit Wasser bedeckt sein. Hab am besten ein Auge auf den Topf und gib falls nötig etwas mehr heißes Wasser dazu.