



Hähnchenpasta mit Minzgremolata

und Zucchini in fruchtiger Paprikasauce



ca. 30min



2 Personen

Leuchtende Farben, toller Geschmack - unsere Pasta punktet in allen Kategorien! Zu einer Sauce aus gerösteten Paprika gesellt sich eine kühle Gremolata. Gremolata ist eine italienische Kräutersauce mit Zitrone und Knoblauch, die ungekocht zu Gerichten hinzugefügt wird, um ihre kräftigen Aromen zu erhalten. Wir verwenden heute Minze anstatt der klassischen Petersilie - für den extra Frischekick auf dem heißen Pastateller!

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 10g Minze
- 1 Knoblauchzehe

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen (mit Grillfunktion)
- Backblech
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Energie 852kcal, Fett 38.2g,
Kohlenhydrate 84.5g, Eiweiß 42.2g



Den Ofen (mit Grillfunktion) auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** halbieren und entkernen. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Die **Paprika** häuten, mit der **½ des Zitronensafts** und 2EL Olivenöl in einem hohen Gefäß zu einer **Sauce** pürieren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Die **Minze** grob schneiden und mit dem **restlichen Zitronensaft**, **½TL Zitronenabrieb**, dem restlichen Knoblauch und 1EL Olivenöl zu einer **Gremolata** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Paprika** mit der Haut nach oben auf einem Backblech ohne Backpapier 6–8Min. auf der obersten Schiene des Ofens grillen, bis die Haut stellenweise stark gebräunt ist. Dann abgedeckt in einer Schüssel ca. 5Min. beiseitestellen. 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.



Das **Fleisch** mit den **Zucchini**, der **Sauce** und der **Pasta** in der Pfanne vermengen und bei niedriger Hitze 1-2Min. köcheln lassen; ggf. etwas **Pastawasser** hinzugeben. Die **Pasta** mit der **Gremolata** garniert servieren.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und der ½ des Knoblauchs bei mittlerer bis starker Hitze 8-10Min. braten, bis es goldbraun und gar ist. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Zucchini** in derselben Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis sie weich sind.



In diesem Gericht findet sich Knoblauch in gebratener und in roher Form – wer aber trotzdem noch mehr Knoblauch-Aroma auf dem Teller haben möchte, der kann eine weitere geschälte Knoblauchzehe unter die Paprika legen, bevor sie in den Ofen wandern. Der Knoblauch wird mit der Paprika püriert – damit erhält die Sauce sozusagen einen natürlichen Geschmacksverstärker.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)