



Veggie-„Hähnchen“ auf Pasta

mit Lauch, Tomaten und Käse



20-30min



2 Personen

Pasta und die veganen Hähnchenschnitzel von Heura sind ganz eindeutig ein „match made in heaven“: eine harmonische Kombination, die wohl im Himmel entstanden sein muss. Wenn wir uns eine Portion davon genehmigen, erklingen jedenfalls klar und deutlich Engelschöre – und das werden wir uns ja wohl nicht einbilden. Auch wer nicht so auf Gesang steht, sollte dieses Rezept unbedingt probieren, denn es ist wirklich himmlisch!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ²
- 1 Stange Lauch
- 2 Tomaten
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnetzel ⁴
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 690kcal, Fett 20.6g, Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 31.0g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Den **Käse** fein reiben.



4. Gemüse braten

Den **Lauch** und den Knoblauch in die Pfanne geben und 2-3Min. braten, bis der **Lauch** weich wird. Die **Tomaten** zufügen und ca. 3Min. mitbraten, mit **1TL Gewürzmischung** würzen und kräftig salzen und pfeffern.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Schnetzel** mit 1EL Butter, der **Pasta** und dem **Pastawasser** zurück in die Pfanne geben. Alles vermengen und 2-3Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Mit Salz, Pfeffer und ggf. **mehr Gewürzmischung** abschmecken. Die „Hähnchen“-Pasta mit dem **geriebenen Käse** bestreut servieren.



3. Schnetzel anbraten

Die **veganen Hähnchenschnetzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl und **1EL Gewürzmischung** bei starker Hitze 2-3Min. rundum anbraten, bis sie zu bräunen beginnen. Die **Schnetzel** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne samt Öl wird weiterverwendet.



6. Restlos glücklich

Es soll ja Leute geben, die abends nicht so viel Hunger haben. Das finden wir zwar merkwürdig, aber natürlich wird hier niemand verurteilt. Wer also am nächsten Mittag noch Reste dieses sagenhaften Gerichts vorfindet, kann sie entweder direkt kalt verspeisen oder in eine Auflaufform geben und wahlweise mit etwas geriebenem Käse im Ofen in 10-15Min. leicht knusprig und warm backen. Beides super!