



Hähnchen-Vollkornpasta mit Zucchini

mit Tomaten und geriebenem Käse



ca. 20min



2 Portionen

Heute gibt es mal wieder Pasta, und zwar schön bunt mit geriebener Zucchini und gewürfelten Tomaten. Zum leckeren Gemüse gesellt sich auch noch ein tierischer Freund, denn auf den leckeren Nudeln thront ein goldbraun gebratenes Stück saftiges Hähnchen. Davon muss man jetzt nur noch ein bisschen abschneiden, die Vollkornspaghetti mit Gemüse auf eine Gabel drehen und alles zusammen genießen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 1 Zucchini
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 1EL + 2TL Butter ³
- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 838kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 80.5g, Eiweiß 46.7g

1

1. Zutaten vorbereiten

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

2

2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3

3. Gemüse braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Tomaten**, den Knoblauch und die **Gewürzmischung** zugeben und ca. 4Min. mitbraten. **75ml Pastawasser** einrühren, die Hitze erhöhen und alles köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Die **Pasta** untermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, ggf. mehr **Pastawasser** zugeben.

4

4. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Von beiden Seiten mit Frischhaltefolie bedecken und mit einem Fleischklopfer zu 3-5mm dünnen **Schnitzeln** klopfen. Die **Schnitzel** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in insgesamt 1EL Mehl wenden.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2Min. anbraten, nach dem Wenden 2TL Butter zugeben. Die **Schnitzel** auf der **Pasta** anrichten, mit dem **geriebenen Käse** bestreuen und servieren.

6

6. Kein Quatsch mit Sauce

Lecker kann so einfach sein! Unsere Hähnchenpasta mit Zucchini zeigt, dass es gar nicht immer viel Sauce sein muss, um die einzigartigen Geschmäcker von Fleisch und Gemüse richtig schön zur Geltung zu bringen. Natürlich lässt sich aus wenig Sauce aber schnell mehr machen - und zwar mit etwas frischem Zitronensaft und noch mehr Butter oder Pastawasser. Einfach unterrühren und genießen!