



Linsenpasta mit Hähnchen und Gemüse

in saftiger Tomatensauce



ca. 25min



2 Portionen

Nudeln mit Tomatensauce an sich sind schon ein absoluter Knaller, aber noch besser wird's, wenn man das Pastaglück mit ein paar leckeren Extrazutaten aufpeppt. Wir haben uns heute für knackige Karotten, aromatische Zucchini und saftiges Hähnchenfleisch entschieden – so ist für alle etwas dabei. Ach ja, und natürlich dürfen wir den zartwürzigen Hartkäse nicht vergessen, der einfach jedes (Pasta-)Gericht etwas besser macht.

Was du von uns bekommst

- 250g Bio-Linsen-Strozzapreti
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 200g passierte Tomaten
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,2}
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 813kcal, Fett 20.1g, Kohlenhydrate 81.2g, Eiweiß 68.4g



1. Pasta kochen

In einem mittleren Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



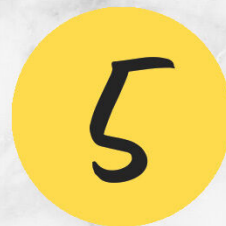
3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und rundum mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbräunen, aber noch nicht durchbraten.



4. Sauce köcheln

Die Hitze reduzieren, den Knoblauch, die **Zucchini** und die **Karotten** zugeben und 5-6Min. unter Rühren mitbraten, bis sie weicher werden. Die **passierten Tomaten** unterrühren und 3-4Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** und das **Fleisch** gar sind. Die **Sauce** kräftig mit Salz, Pfeffer und optional etwas Zucker abschmecken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** mit 1EL Butter und einem Schuss **Pastawasser** zur **Sauce** geben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz mehr **Pastawasser** zugeben. Den **Käse** frisch über die **Pasta** reiben und servieren.



6. Auflaufen lassen

Wer ein bisschen mehr Zeit zur Hand hat, kann aus unserer fixen Pasta auch einen leckeren Auflauf zaubern! Dafür alles nicht direkt auf Teller, sondern in eine Auflaufform geben und den Käse darüber reiben. Wer mag, kann hier noch durch zusätzlichen Käse - zum Beispiel Mozzarella - ergänzen. Dann bei 220°C ab in den Ofen und 10-15Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist. Mmmh!