



Hähnchenschnitzel auf Vollkornspaghetti

mit cremiger Cajun-Gemüse-Sauce



20-30min



4 Portionen

Nudeln gehen ja bekanntlich immer. Und zu einem saftigen Schnitzel (Soja-, Kohlrabi- und sonstige Schnitzel ausdrücklich eingeschlossen!) sagen auch nur die wenigsten Nein. Es spricht also rein gar nichts dagegen, diese beiden auf einem Teller zu vereinen. Das ist cremig, käsig, gemüsig, cajun-würzig und überhaupt ziemlich lecker – und schnell geht es zu allem Überfluss auch noch. Also: Ran an den Herd, der Magen knurrt!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ²
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 4 panierte Hähnchenschnitzel, vorgegart ^{1,2,3}
- 2 Pck. Cajun-Gewürzmischung
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 100ml Milch ³
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wer eine Heißluftfritteuse besitzt, kann die Schnitzel auch dort zubereiten und damit Öl einsparen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 828kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 103.5g, Eiweiß 35.9g



1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und längs in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer großen Pfanne (siehe auch Schritt 6) mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen, die Pfanne wird weiterverwendet. Die **Schnitzel** mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller abgedeckt warm halten.



4. Gemüse zubereiten

Die **Paprika**, die **Zwiebeln** und den Knoblauch in der Schnitzelpfanne bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis die **Zwiebeln** glasig sind. Die **Gewürzmischung** und 100ml Milch unterrühren. Den **Käse** über das **Gemüse** reiben, die Hitze reduzieren und alles gut vermengen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** in die Pfanne geben und mit dem **Gemüse** vermengen, je nach gewünschter Konsistenz ggf. esslöffelweise **Pastawasser** zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schnitzel** leicht schräg in Scheiben schneiden, auf der **Pasta** anrichten und servieren.



6. Mit allen Wassern

Wer den Abwasch nicht ehrt ... Zeit oder Pfanne, das ist hier die Frage: Willst du alles gleichzeitig fertig haben und scheust den Abwasch nicht (oder darum kümmert sich James aka die Spülmaschine)? Dann nimm eine zweite Pfanne zur Hand und bereite Schnitzel und Gemüse gleichzeitig zu. Und in puncto Resteverwertung: Übriges Gemüse freut sich sicher über die heutige Gesellschaft in deiner Pfanne!