



Penne mit Hähnchenbrust

und Walnuss-Basilikum-Pesto



ca. 25min



6 Portionen

Heute findet zusammen, was zusammengehört: zarte Hähnchenwürfel und fruchtige Kirschtomaten, leckere italienische Pasta und ein selbst gemachtes Pesto aus frischem Basilikum, gerösteten Walnüssen und geriebenem Käse – lasst es euch schmecken! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 600g Bio-Penne ¹
- 50g Walnusskerne ³
- 20g Basilikum
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ²
- 500g Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

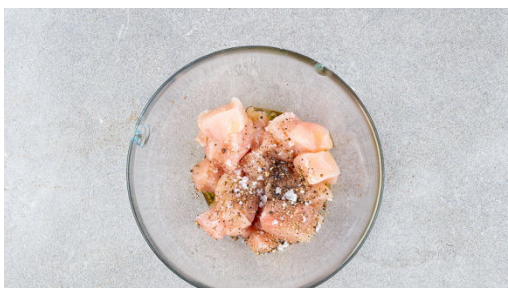
Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700kcal, Fett 22.9g,
Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 45.7g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



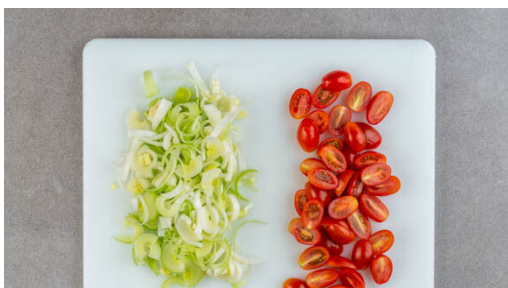
2. Walnüsse anrösten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



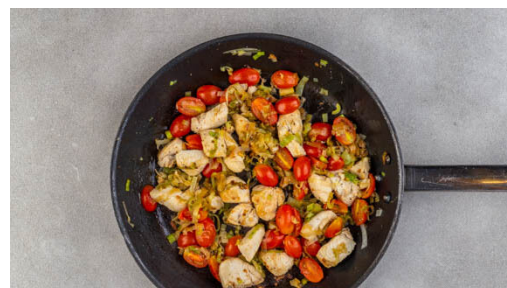
3. Pesto zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Den **Käse** fein reiben. Die **½ des Käses**, **¾ der Walnüsse** und 3EL Olivenöl zu dem **Basilikum** geben und alles mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



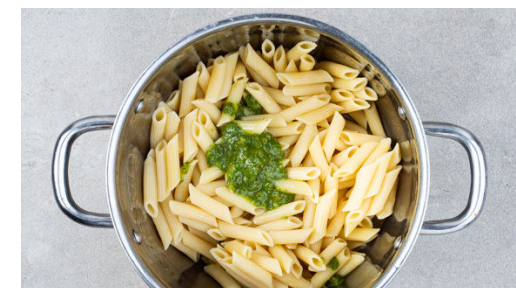
4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Nach Belieben erneut mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Tomaten** dazugeben und 1-2Min. bei mittlerer Hitze mitbraten.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** mit dem **Pesto** und **Pastawasser** vermengen, nach Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzufügen. Das **Fleisch** und die **Tomaten** auf der **Pasta** anrichten, mit dem **restlichen Käse** und den **restlichen Walnüssen** garnieren und servieren.