



Bio-Hähnchenfilet im Speckmantel

auf Pasta mit Pesto, Zucchini und Tomate



30-40min



2 Portionen

Fleischliebhaber aufgepasst: Das zarte Bio-Hähnchenfleisch wird mit Speck ummantelt im Ofen gegart - da läuft einem das Wasser schon beim Kochen im Munde zusammen. Dazu gibt es feine Pasta mit einem würzigen Spinat-Petersilien-Pesto, natürlich mit Käse, das mit frischen Tomatenwürfeln und gebackener Zucchini das Pastaglück vervollständigt. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Baconscheiben
- 200g Bio-Tagliatelle ²
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 10g Petersilie
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

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 878kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 79.2g, Eiweiß 53.4g



1. Hähnchen in Speck wickeln

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und der Länge nach halbieren, dann mit den **Baconscheiben** leicht überlappend einwickeln und ggf. mit Zahnstochern fixieren.



2. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** halbieren und in kleine Würfel schneiden.



3. Fleisch garen

Die **Hähnchen-Bacon-Rollen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum ca. 2Min. knusprig anbraten. Anschließend mit den **Zucchinischeiben** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 6-8Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist. Je nach Dicke des **Fleisches** kann die Garzeit variieren.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen und beiseitestellen. Die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



5. Pesto zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **Spinat** mit dem **Käse**, ca. **¾ der Petersilie**, 2EL Olivenöl, 1TL Essig, 4-5EL Wasser und ½TL Salz in einem hohen Gefäß zu einem glatten **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Pesto untermischen

Die **Pasta**, die **Tomatenwürfel** und die **Zucchini** mit dem **Pesto** vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** hinzugeben, bis alles gut vermischt ist. Ggf. die Zahnstocher entfernen und die **Hähnchen-Bacon-Rollen** schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Das **Fleisch** auf der **Pasta** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.