



Hähnchenpasta mit Zucchini

mit Tomaten und geriebenem Käse



ca. 25min



4 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 Spaghetti mit Gemüse auf eine Gabel drehen und alles zusammen genießen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti ¹
- 2 Zucchini
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ²
- 3 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- 2½EL Butter ²
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 770kcal, Fett 26.8g, Kohlenhydrate 85.2g, Eiweiß 45.8g

1

1. Zutaten vorbereiten

In einem großen 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. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

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 2EL Mehl wenden.

2

2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Ca. **300ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

5

5. Fertigstellen & servieren

Die **Schnitzel** ggf. nacheinander in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten, nach jedem Wenden 2TL Butter zugeben. Die **Schnitzel** auf der **Pasta** anrichten, mit dem **geriebenen Käse** bestreuen und servieren.

3

3. Gemüse braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten. Die **Tomaten**, den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** zugeben und ca. 4Min. mitbraten. **150ml 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.

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!