



Pasta mit geräucherten Hähnchenstreifen

in würziger Tomatensauce mit Karotten



ca. 25min



4 Portionen

Heute servieren wir ein deftiges Pastagericht mit einer Geheimzutat: Fischsauce! Aber keine Angst, nach Fisch schmeckt unsere Pasta ganz sicher nicht – richtig dosiert eignet sich Fischsauce nämlich nicht nur dafür, ein Gericht zu salzen, sondern es auch mit einer Extraportion Umami, also herzhaftem Geschmack, zu versehen. Das klingt doch gleich viel leckerer als gedacht, oder? Na los, ab an die Töpfe und ausprobieren!

- 400g Bio-Penne ²
- 250g geräucherte Hähnchenstreifen
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 500g Kirschtomaten
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 40ml Fischsauce ¹

- 6EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

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

Energie 709kcal, Fett 21.6g,
Kohlenhydrate 95.5g, Eiweiß 28.5g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Hähnchenstreifen** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



Das **Fleisch**, die **Karotten** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 6EL Butter und ½TL Salz bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die Hitze erhöhen, die **Tomaten** und das **Tomatenmark** zugeben und 5–6Min. braten, bis die **Tomaten** aufplatzen. Dazu kann man sie leicht mit einem Pfannenwender oder Holzlöffel flachdrücken.



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



Währenddessen die **Fischsauce** mit 250ml Wasser und 1EL Zucker zu den **Tomaten** in die Pfanne geben, aufkochen lassen und ca. 5Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Kräftig mit Pfeffer würzen.



Die **Sauce** zur **Pasta** in den Topf geben, unterheben und bei mittlerer Hitze 1-2Min. durcherhitzen. Ggf. esslöffelweise **Pastawasser** untermengen, um die gewünschte Konsistenz zu erhalten. **Pasta** portionieren und servieren.



Deftige Pastagerichte sind die besten – und es kann eigentlich gar nicht herzhaft genug sein, finden wir. Wenn du noch einen Rest geriebenen Pecorino-Käse oder ein paar Kapern im Kühlschrank findest, kannst du sie also gerne noch über die fertige Pasta verteilen und genießen.