



Bio-Hähnchenpasta mit Paprikapesto

mit Zucchini und Rucola



20-30min



4 Portionen

Nein, ein Pesto muss nicht immer grün sein! Wir sehen heute rot, und zwar in der pikant-fruchtigen Variante eines Paprikapestos. Vereint mit sonnengetrockneten Tomaten entsteht eine aromatische Sauce, die sich verliebt an die attraktiven Penne schmiegt. Ihre geriffelte Struktur hat den Effekt, dass das Pesto besonders gut an den Nudeln haften bleibt. Ziemlich clever, aber wir wissen ja, dass „amore“ durch den Magen geht.

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ²
- 2 Paprika
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- 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.

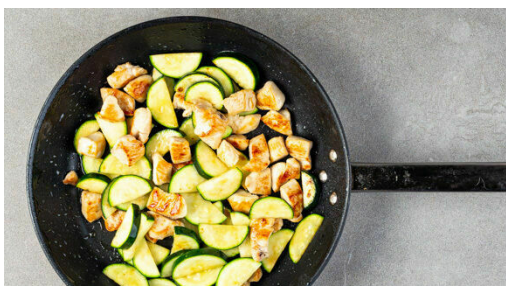
Nährwertangaben pro Portion

Energie 922kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 105.5g, Eiweiß 44.1g



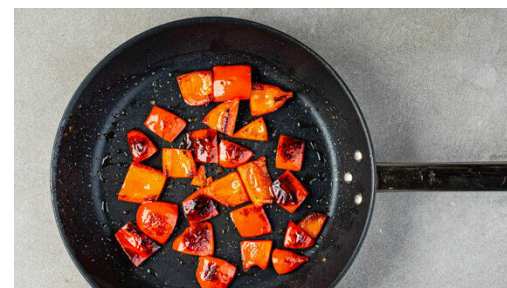
1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **getrockneten Tomaten** grob schneiden.



4. Fleisch & Zucchini braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. rundum goldbraun anbraten. Die **Zucchini** dazugeben und bei mittlerer Hitze weitere 6-8Min. braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, sobald die **Zucchini** weich und das **Fleisch** gar ist.



2. Paprika braten

Die **Paprika** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 8-9Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren. Die **Sonnenblumenkerne** in einer zweiten großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. **150ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** und **150ml Kochwasser** zurück in den Topf geben, das fertig gebratene **Fleisch** und die **Zucchini** hinzufügen.



3. Pesto zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **Sonnenblumenkerne**, den **Käse**, die **getrockneten Tomaten**, die **Paprika**, den **Knoblauch**, 1EL Essig und 2 kräftige Prisen Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Pesto** pürieren.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Rucola** mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Das **Pesto** mit der **Pasta**, dem **Fleisch** und der **Zucchini** vermengen und bei starker Hitze ca. 1Min. erwärmen. Die **Hähnchenpasta** auf tiefe Teller verteilen und mit etwas **Rucola** garniert servieren. Den **restlichen Rucolasalat** dazu reichen.