



Herzhafte Hähnchenpfanne mit Pasta

und buntem Gemüse



ca. 25min



4 Portionen

Mit einfachen Dingen imponieren? Genau das steht heute auf deinem Speiseplan! Unsere leckere Hähnchenpfanne mit vormariniertem Fleisch, Paprika und Zucchini ist einfach und wirklich schnell zubereitet. Die Penne haben wir natürlich nicht ohne Grund für dieses Gericht ausgewählt: Dank ihrer Zylinderform sammelt sich nämlich immer ein bisschen extra Sauce in der Mitte. Extra Sauce – mehr Vergnügen!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ¹
- 2 Paprika
- 2 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Hähnchenstreifen
italienische Art
- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 762kcal, Fett 26.6g,
Kohlenhydrate 93.3g, Eiweiß 37.0g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** längs vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann in den Topf zurückgeben und abgedeckt warm halten.



3. Fleisch anbraten

Während die **Pasta** kocht, das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten.



4. Gemüse mitbraten

Die **Paprika**, die **Zucchini** und den **Knoblauch** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten.



5. Sauce zubereiten

Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** und das **Gemüse** mit 2EL Mehl bestäuben. Das Mehl unterrühren, dann mit 500ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** und 2EL Ketchup einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. köcheln lassen.



6. Abschmecken und servieren

Die **Hähnchenpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der **Pasta** servieren.