



## Zitroniges Hähnchen

mit cremiger Bärlauch-Pasta



20-30min



2 Personen

Wir lieben Bärlauch! Das zarte Zwiebelgewächs hat momentan Hochsaison, und so gibt es diese cremige Pasta mit süßer Birne, zitronigem Hähnchen und knackigen Bohnen den gewissen Kick. Guten Hunger!

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Birne
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- Frischer Bärlauch
- 1 Packung grüne Bohnen
- 0.25KG Tagliatelle <sup>1</sup>
- 1 Stück italienischer Hartkäse <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

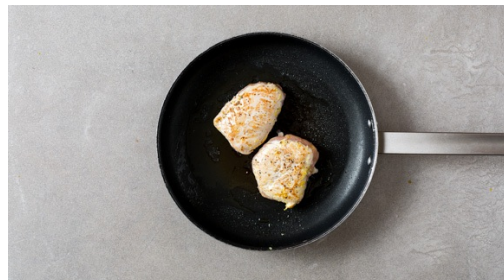
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 875kcal, Fett 26.2g, Kohlenhydrate 102.6g, Eiweiß 50.8g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Einen mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Bohnen** von den Enden befreien und einmal schräg halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die **Birne** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in längliche Scheiben schneiden.



### 4. Hähnchenbrust braten

Eine mittlere Pfanne stark erhitzen und die **Hähnchen** darin von jeder Seite ca. 1-2Min. goldbraun anbraten, mit Salz würzen und schließlich für ca. 8-10Min. im Ofen fertig garen. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann entweder den Henkel in etwas Alufolie einwickeln oder das **Fleisch** auf ein Ofenblech legen.



### 2. Hühnchen marinieren

Die **Schale der Zitrone** abreiben und **Zitrone** in **Spalten** schneiden. In einer Schüssel das **Hähnchen** mit **1-2TL Zitronenschale**, 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.



### 5. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** darin für ca. 8-10Min. bissfest garen. Die letzten ca. 4-5Min. die **Bohnen** zu der **Pasta** geben und mitgaren. Schließlich die **Pasta** und **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Im Topf warmhalten.



### 3. Pesto zubereiten

Den **Bärlauch** in dünne Streifen schneiden und den **Käse** grob reiben. **Beides** zusammen mit ca. 2-3EL Olivenöl mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** verarbeiten, bei Bedarf etwas mehr Öl hinzufügen.



### 6. Pasta fertigstellen

In einer großen Pfanne 1EL Öl mittelhoch erhitzen und die **Zwiebeln** darin ca. 1-2Min. anbraten. Nun die **Birnen** dazugeben, ca. 1Min. mit anschwitzen und dann **Pasta**, **Bohnen** und schließlich **Pesto** unterheben. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenbrust** schräg aufschneiden und zusammen mit der **Pasta** und den **Zitronenspalten** servieren.