



Herzhafte Hähnchenpfanne mit Pasta

und buntem Gemüse



ca. 20min



2 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

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Hähnchenstreifen
italienische Art
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 754kcal, Fett 27.1g,
Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 37.8g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen 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 1EL 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 1EL Mehl bestäuben. Das Mehl unterrühren, dann mit 250ml Wasser ablöschen. Das **Brühgewürz** und 1EL 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.