



RS Penne mit vegetarischem Hähnchen

und Walnuss-Basilikum-Pesto



ca. 25min



4 Portionen

Heute findet zusammen, was zusammengehört: zarte Hähnchenwürfel und fruchtige Kirschtomaten, leckere italienische Pasta und ein selbst gemachtes Pesto aus frischem Basilikum, gerösteten Walnüssen und geriebenem Käse – lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ²
- 50g Walnusskerne ⁵
- 20g Basilikum
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 500g Kirschtomaten
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnitzel ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- 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), Sojabohnen (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 785kcal, Fett 34.1g, Kohlenhydrate 79.8g, Eiweiß 32.0g



1. Walnüsse anrösten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



4. „Hähnchen“ braten

Das „**Hähnchen**“ in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Dann die **Tomaten** dazugeben und 1-2Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



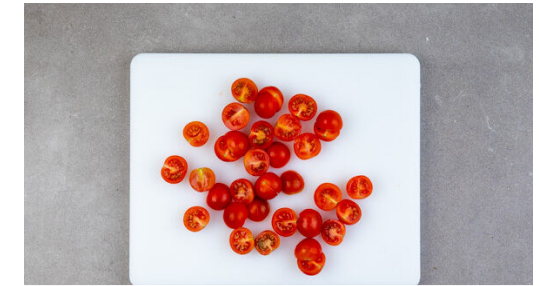
2. Pesto zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Den **Käse** fein reiben. Die **½ des Käses**, **¾ der Walnüsse** und 3EL Olivenöl zu dem **Basilikum** geben und alles mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** mit dem **Pesto** und **Pastawasser** vermengen, nach Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzufügen.



3. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



6. Anrichten und servieren

Das „**Hähnchen**“ und die **Tomaten** auf der **Pasta** anrichten, mit dem **restlichen Käse** und den **restlichen Walnüssen** garnieren und servieren.