



Spaghetti al pollo

in cremiger Zucchini-Möhren-Sauce

 30-40min  3-4 Personen

Noch vor 40 Jahren war die Zucchini in Deutschland kaum bekannt, heute zählt sie zu den beliebtesten Gemüsesorten in unseren Gärten und auf unseren Tellern! Kein Wunder bei ihrem sommerlich-frischen Geschmack und ihrer Vielseitigkeit. Für dieses schnelle Pastagericht wird sie geraspelt mit Karotte angebraten und anschließend in einer köstlichen Frischkäsesauce mit Spaghetti und zartem Hähnchen serviert.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 Hühnerbrühwürfel⁹
- 2 1 Zucchini
- 1 Packung Frischkäse
- 5 Karotten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 10g frische Petersilie
- 2 250g Spaghetti¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 834kcal, Fett 21.1g, Kohlenhydrate 105.5g, Eiweiß 50.2g



1. Zwiebel schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** und die **Knoblauchzehe** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein schneiden.



2. Hähnchen anbraten

Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. **Nach Geschmack** mit der **Gewürzmischung** und 1-2EL Olivenöl vermengen und anschließend ca. 2-3Min. in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzufügen und weitere 2-3Min. anschwitzen.



3. Sauce ansetzen

Das **Hähnchen** mit **300-350ml Wasser** ablöschen, den **Brühwürfel** hineinbröseln und alles ca. 8-10Min. leicht köcheln lassen.



4. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Spaghetti** hineingeben und in ca. 9-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, dabei etwas **Pastawasser** für später auffangen. Die **Nudeln** warm halten und den Topf beiseitestellen.



5. Gemüse raspeln

Inzwischen die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden, dann die **Karotten** mit der groben Seite einer Küchenreibe grob raspeln. Die Enden der **Zucchini** abschneiden und die **Zucchini** ebenfalls grob raspeln.



6. Spaghetti mischen

Das **geraspelte Gemüse** im Nudeltopf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Nudeln** unterheben. Den **Frischkäse** mit den **Hähnchenwürfeln**, Salz, Pfeffer und **evtl. der restlichen Gewürzmischung** verrühren, die **Petersilie** unterheben. Mit den **Nudeln** und ggf. etwas **Pastawasser** vermengen und servieren.