



Herzhafte Hähnchenpfanne

mit Pasta und buntem Gemüse



20-30min



2 Portionen

Mit einfachen Dingen richtig was hermachen? Genau das steht heute auf dem Marley Spoon-Speiseplan! Unsere leckere Hähnchenpfanne mit Paprika und Zucchini ist einfach und wahrhaft fix zubereitet. Und die Penne haben wir nicht ohne Grund für dieses Gericht ausgewählt: In dem Loch in der Mitte sammelt sich immer ein bisschen extra Sauce, die sich dann beim Draufbeißen offenbart. Ein ganz besonderes Vergnügen!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 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 769kcal, Fett 27.1g,
Kohlenhydrate 92.5g, Eiweiß 38.1g



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. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



4. Sauce köcheln

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit 1EL Mehl vermengen. Mit 250ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** und 1EL Ketchup einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. köcheln lassen. (Siehe auch Schritt 6.)



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** zum **Hähnchen** und dem **Gemüse** in die Pfanne geben und unterheben. Die **Hähnchenpfanne** mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



3. Fleisch & Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Zucchini** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und die Hitze reduzieren.



6. Kann denn ...

Sünden sind relativ. Ob Liebe eine ist, da ist das Urteil wohl noch nicht endgültig gefallen. Wir persönlich lieben Cremigkeit, aber über die potenzielle Sünde muss jeder selbst entscheiden: Am Schluss Milch statt Wasser verwenden – schmecken wird es mit Sicherheit! Ganz unsündig und ebenfalls delikat: ein würziger Schliff mit getrocknetem Oregano.