



RS High-Protein-Pasta mit Hähnchen und Feta

und würzigem Paprika-Rauchmandel-Pesto



ca. 30min



4 Portionen

Seid ihr bereit für einen neuen Star am Pasta-Himmel? Selbst die strengsten Kritiker geraten heute ganz aus dem Häuschen: Paprika, Knoblauch und Tomaten werden im Ofen geröstet und erst, wenn sich ihr volles Aroma entwickelt hat, dürfen sie mit frischem Basilikum und geräucherten Mandeln in ein oscarreifes Pesto verwandelt werden. Zartes Hähnchenschenkelfleisch und cremig-zitroniges Fetatopping vollenden das Debüt. Grandios!

Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 500g High-Protein-Penne ¹
- 500g Hähnchenstreifen italienische Art
- 10g Basilikum
- 50g Rauchmandeln ³
- 100g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1070kcal, Fett 53.1g,
Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 65.7g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** halbieren und entkernen. Die **Zitronenschale** abreiben, **eine Zitronenhälfte** in 4 Spalten schneiden. Die **Paprika** und die **Tomaten** mit 3EL Olivenöl, 1TL Salz und ½TL Pfeffer vermengen, mit den **Zitronenspalten** und dem **Knoblauch samt Schale** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 17-20Min. im Ofen rösten.



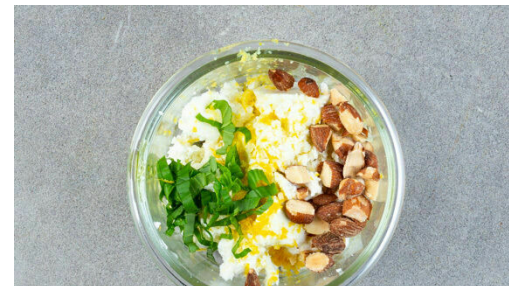
4. Pesto zubereiten

Das **Gemüse** aus dem Ofen holen, den **Knoblauch** schälen. Die **übrige Zitronenhälfte** auspressen. Die **½ des Basilikums**, die **½ der Mandeln**, die **½ des Fetas**, den **Knoblauch**, **1EL Zitronensaft**, die **Paprika**, die **Tomaten** und **2-3EL Pastawasser** mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** abschmecken, mit dem **Fleisch** vermengen.



2. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Ca. **250ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



5. Topping vorbereiten

Die **übrigen Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **restlichen Mandeln** grob hacken. Den **restlichen Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und mit der **Zitronenschale**, dem **Basilikum**, den **Mandeln** und 1EL Olivenöl vermengen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-5Min. goldbraun anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.



6. Pasta fertigstellen

Das **Fleisch** und das **Pesto** zu der **Pasta** in den Topf geben und alles gut vermischen. Ggf. bis zu **200ml Pastawasser** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** und das **Fleisch** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Feta-Topping** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.