



Superfix: Paprika-Hähnchen-Penne

mit aromatischem Trüffel-Spinat-Pesto



ca. 20min



2 Portionen

Wenn es mal wieder etwas schneller gehen muss, aber unser verwöhrter Gaumen keine Kompromisse eingehen will, ist dieses Pastagericht die richtige Wahl! Während die Penne im Topf vor sich hin sprudelt, zaubern wir ein delikates Pesto aus gerösteten Sonnenblumenkernen, Babyspinat, würzigem Käse und Trüffelöl. Dazu braten wir Tomaten, Paprikastreifen und zartes Hähnchen in der Pfanne - et voilà: Es ist angerichtet!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ²
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Trüffelöl

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 923kcal, Fett 44.2g, Kohlenhydrate 86.1g, Eiweiß 44.1g



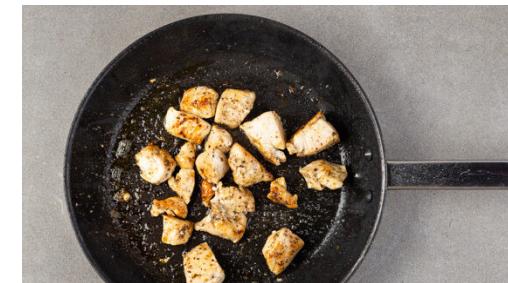
1. Zutaten schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in 1-2cm große Stücke schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Fleisch anbraten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten.



5. Pesto zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und mit dem **Käse**, der **½ des Spinats** und den **Sonnenblumenkernen** in ein hohes Gefäß geben. Das **Trüffelöl**, 1EL Olivenöl und 1EL hellen Essig zugeben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. 1EL Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



3. Gemüse mitbraten

Die **Paprika** und die **Tomaten** mit 1 kräftigen Prise Pfeffer in die Pfanne geben und 8-10Min. mitbraten, bis das **Gemüse** gar ist, dabei gelegentlich umrühren.



6. Pasta fertigstellen

Den **restlichen Spinat**, die **Pasta** und 1EL Butter zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und gut vermengen. Löffelweise **Pastawasser** zugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist, dann **¾ des Pesto** einrühren. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Pesto** garniert servieren.