



High-Protein-Pasta mit Hähnchen

in cremiger Zucchini-Möhren-Sauce



ca. 20min



2 Portionen

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 Sauce mit Crème fraîche, High-Protein-Penne und zartem Hühnchen serviert.

Was du von uns bekommst

- 250g High-Protein-Penne ²
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 250g Hähnchenstreifen italienische Art
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Becher Crème fraîche ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- 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). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1114kcal, Fett 55.5g, Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 64.8g



1. Zwiebel schneiden

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



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit 1EL Olivenöl und der **½ der Gewürzmischung** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** dazugeben und 2-3Min. mitbraten.



3. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** mit 200-250ml Wasser ablöschen, die **½ des Brühwürzes** unterrühren und die **Sauce** 8-10Min. sanft köcheln lassen. Den **Käse** fein reiben.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** im Sieb z. B. mit einem Teller abdecken, damit sie nicht auskühlt. Den Topf aufbewahren.



5. Gemüse anbraten

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls grob reiben. Die **Zucchini-** und die **Karottenraspel** in dem Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



6. Sauce fertigstellen

Die **Crème fraîche** und die **Petersilie** in die **Sauce** rühren und die **Sauce** mit Salz, Pfeffer und ggf. der **restlichen Gewürzmischung** abschmecken. Dann mit der **Pasta** unter das **Gemüse** mengen, dabei ggf. etwas **Pastawasser** zugeben. Auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Käse** garniert servieren.