



Paprika-Bio-Hähnchen-Penne

mit aromatischem Trüffel-Spinat-Pesto



ca. 20min



2 Portionen

Wenn es mal wieder etwas schneller gehen muss, aber unser verwöhnter 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 Bio-Hähnchen in der Pfanne – et voilà: Es ist angerichtet!

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

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

- 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

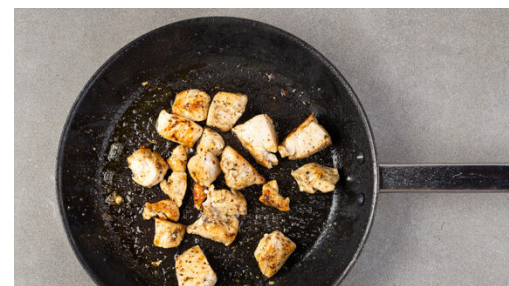
Energie 925kcal, Fett 44.5g,
Kohlenhydrate 83.5g, Eiweiß 45.0g



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.



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.



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.



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**, 1 EL Olivenöl und 1 EL hellen Essig zugeben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. 1 EL Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



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.



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 Pestos** einrühren. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Pesto** garniert servieren.