



## Hähnchen-Parmigiana auf Penne

in Tomatensauce mit Karotten und Zucchini



ca. 35min



2 Portionen

Heute kommt ein italienisches Meisterwerk auf den Tisch, das sowohl Kinder als auch Erwachsene begeistern wird! Dieses Gericht vereint mit Mozzarella überbackene Hähnchenschnitzel und frisches Gemüse in einer fruchtig-würzigen Tomatensauce. Elegant auf feiner Penne serviert und mit Basilikumcreme verfeinert. Buon appetito!

## Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne <sup>2</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 200g passierte Tomaten
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Panko-Paniermehl <sup>2</sup>
- 1 Mozzarella <sup>3</sup>
- 1 Pck. Basilikumcreme

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>1</sup>
- 2EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- 1EL Butter <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- 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 1226kcal, Fett 58.2g, Kohlenhydrate 110.3g, Eiweiß 60.6g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden.



### 4. Schnitzel braten

In einer zweiten mittelgroßen Pfanne so viel Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen, dass das **Fleisch** zur Hälfte bedeckt ist. Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, im Ei und im **Paniermehl** wenden, dann auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis die **Schnitzel** goldbraun und gar sind. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen.



### 2. Sauce köcheln

Die **Zwiebeln** und die **Karotten** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl, 1EL Butter und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Zucchini** zugeben und 2-4Min. mitbraten. Die **½ der Gewürzmischung** zugeben und 30-60Sek. braten. Die **passierten Tomaten** zugeben und einmal aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen.



### 3. Schnitzel vorbereiten

Die **Pasta** im kochenden Wasser in 7-9Min. bissfest kochen. Inzwischen das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Je einen tiefen Teller mit 2EL Mehl, 1 verquirltem Ei und der **½ des Paniermehls** vorbereiten. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 6. Pasta fertigstellen

Den **Mozzarella** abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die **Schnitzel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit der **½ des Mozzarellas** belegen und im oberen Drittel des Ofens 2-4Min. backen, bis der **Mozzarella** schmilzt.