



Pasta-Zucchini-Auflauf mit Pulled Chicken

aromatisch-fein mit Tomaten und Salbei



ca. 30min



2 Portionen

Goldbraun überbacken, herrlich aromatisch und wunderbar cremig. Wenn sich zarte Penne, frische Zucchini und würziges Pulled Chicken in einer knusprigen Käsekruste vereinen, wird's richtig gemütlich: ein Auflauf, der Herz und Sinne wärmt – mit dem feinen Duft von fruchtigen Tomaten und Salbei. Italienisch inspiriert, einfach zubereitet und voller Geschmack. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ²
- 1 Zucchini
- 10g Salbei
- 200g Pulled Chicken ^{1,2,4,5}
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Noch Gemüse-, Käse- oder Speckreste im Kühlschrank? Dann bekommen sie bei diesem Auflauf eine zweite Chance.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 16.4g,
Kohlenhydrate 96.3g, Eiweiß 34.0g



1. Zucchini schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** und die **Zucchini** zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 0,5cm dicke Stücke schneiden.



4. Zutaten vermengen

In einer großen Schüssel die **Pasta** und die **Zucchini** mit dem **Salbei**, dem **Fleisch**, den **Tomaten**, 100ml Wasser sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Pasta & Zucchini kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und ca. 4Min. kochen. Dann die **Zucchini** hinzugeben und ca. 2Min. mitkochen. Die **Pasta** sollte noch nicht bissfest sein. Die **Pasta** und die **Zucchini** ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Auflauf vorbereiten

Eine mittelgroße Auflaufform mit ½EL Olivenöl beträufeln und die **Pasta-Zucchini-Mischung** darin verteilen, dann den **Käse** darüber streuen.



3. Salbei schneiden

Die **Salbeiblätter** abzupfen und in dünne Scheiben schneiden.



6. Auflauf backen

Den **Pasta-Zucchini-Auflauf** ca. 15Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen und goldbraun ist. **Tipp:** Für eine knusprigere **Pasta**, den **Auflauf** etwas länger backen. Nach Belieben mit etwas Salz und (frisch gemahlenem) Pfeffer würzen und sofort servieren.