



## RS Penne mit vegetarischem Hähnchen und Walnuss-Basilikum-Pesto

ca. 20min 2 Portionen

Heute findet zusammen, was zusammengehört: zarte Hähnchenwürfel und fruchtige Kirschtomaten, leckere italienische Pasta und ein selbst gemachtes Pesto aus frischem Basilikum, gerösteten Walnüssen und gehobeltem Käse - lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne <sup>1</sup>
- 25g Walnusskerne <sup>4</sup>
- 10g Basilikum
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>2</sup>
- 250g Kirschtomaten
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 818kcal, Fett 37.9g, Kohlenhydrate 79.7g, Eiweiß 31.9g



**1. Walnüsse anrösten**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



**4. „Hähnchen“ braten**

Das **„Hähnchen“** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Dann die **Tomaten** dazugeben und 1-2Min. bei mittlerer Hitze mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**2. Pesto zubereiten**

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Die **½ des Käses, ¾ der Walnüsse** und 2EL Olivenöl zu dem **Basilikum** geben und alles mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**5. Pasta fertigstellen**

Die **Pasta** mit dem **Pesto** und **Pastawasser** vermengen, nach Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzufügen.



**3. Tomaten schneiden**

Die **Tomaten** halbieren. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



**6. Anrichten und servieren**

Das **„Hähnchen“** und die **Tomaten** auf der **Pasta** anrichten, mit dem **restlichen Käse** und den **restlichen Walnüssen** garnieren und servieren.