



## Hähnchenbrust mit High-Protein-Pasta

und Walnuss-Basilikum-Pesto



ca. 20min



2 Portionen

Pasta ohne Glutenzusatz ist möglich. Heute findet zusammen, was zusammengehört: zarte Hähnchenwürfel und fruchtige Kirschtomaten, leckere High-Protein-Penne und ein selbst gemachtes Pesto aus frischem Basilikum, gerösteten Walnüssen und gehobeltem Käse - lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 250g High-Protein-Penne <sup>1</sup>
- 25g Walnusskerne <sup>3</sup>
- 10g Basilikum
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>2</sup>
- 250g Kirschtomaten

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

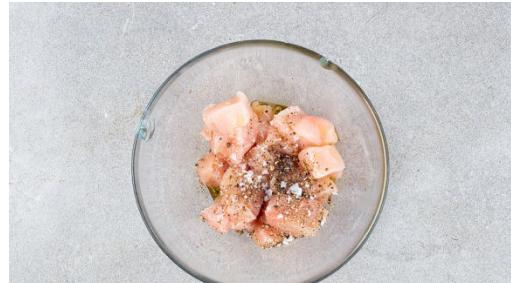
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 939kcal, Fett 45.2g, Kohlenhydrate 57.2g, Eiweiß 68.7g



### 1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



### 4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



### 2. 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.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Nach Belieben erneut mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Tomaten** dazugeben und 1-2Min. bei mittlerer Hitze mitbraten.



### 3. 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.



### 6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** mit dem **Pesto** und **Pastawasser** vermengen, nach Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzufügen. Das **Fleisch** und die **Tomaten** auf der **Pasta** anrichten, mit dem **restlichen Käse** und den **restlichen Walnüssen** garnieren und servieren.