



High-Protein-Pasta mit Hähnchen

in cremiger Zucchini-Möhren-Sauce



ca. 25min



4 Portionen

Noch vor 40 Jahren war die Zucchini in Deutschland kaum bekannt, heute zählt sie zu den beliebtesten Gemüsesorten in unseren Gärten und auf unseren Tellern! Kein Wunder bei ihrem sommerlich-frischen Geschmack und ihrer Vielseitigkeit. Für dieses schnelle Pastagericht wird sie geraspelt mit Karotte angebraten und anschließend in einer köstlichen Sauce mit Crème fraîche, High-Protein-Penne und zartem Hühnchen serviert.

Was du von uns bekommst

- 500g High-Protein-Penne ¹
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 500g Hähnchenstreifen
italienische Art
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Zucchini
- 1 Karotte
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1031kcal, Fett 54.2g, Kohlenhydrate 62.5g, Eiweiß 67.2g



1. Zwiebel schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** im Sieb z. B. mit einem Teller abdecken, damit sie nicht auskühlt. Den Topf aufbewahren.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit 2EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** dazugeben und 2-3Min. mitbraten.



5. Gemüse anbraten

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls grob reiben. Die **Zucchini-** und die **Karottenraspel** in dem Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



3. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** mit 300-350ml Wasser ablöschen, die **½ des Brühgewürzes** unterrühren und die **Sauce** 8-10Min. sanft köcheln lassen.



6. Sauce fertigstellen

Die **Crème fraîche** und die **Petersilie** in die **Sauce** rühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit der **Pasta** unter das **Gemüse** mengen, dabei ggf. etwas **Pastawasser** zugeben. Auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Käse** garniert servieren.