



Blumenkohl-Hähnchen-Pasta

mit Tomaten-Oliven-Pesto und Dill



ca. 25min



2 Portionen

Mmh, welch einen Teller voll Pastawonne haben wir denn hier? Adrette Torchiette aalen sich in einem köstlichen Pesto aus getrockneten Tomaten und Oliven, dazwischen buhlen Blumenkohlröschen und saftige Hähnchenstückchen um Aufmerksamkeit. Noch schmackziger wird das Nudelgericht, wenn frischer Dill und Käse mit knusprig gebratenen Schalotten in deinem Mund verschmelzen. Schnell gezaubert und noch schneller verputzt, wunderbar!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Schalotte
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 1 Stück italienischer Hartkäse ²
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- mittelgroße 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 893kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 104.1g, Eiweiß 46.6g



1. Blumenkohl schneiden

Einen großen Topf mit Dämpfeinsatz mit ausreichend gesalzenem Wasser bis unter den Dampfkorb füllen und das Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Statt dem Dampfkorb kann auch ein passendes Sieb verwendet werden. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und unter das **Fleisch** mengen.



2. Pasta und Gemüse garen

Die **Pasta** in das kochende Wasser und den **Blumenkohl** in den Dampfkorb oder das Sieb geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze in 6-8Min. bissfest kochen. Ca. **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** und den **Blumenkohl** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und anschließend zurück in den Topf geben. Abgedeckt warm halten.



5. Sauce zubereiten

Das **Pesto** in die Pfanne rühren, dann **100ml Pastawasser** zugießen und aufkochen. Die **Sauce** 3-4Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. Inzwischen den **Käse** fein reiben und die **Dillspitzen** und **-stängel** separat fein schneiden. Die **Sauce** mit der **1/2 des Käses**, den **Dillstängeln** sowie 1EL Butter verfeinern.



3. Schalotte frittieren

Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Schalottenstreifen** in einer mittelgroßen Pfanne mit je 1EL Olivenöl und Butter bei mittlerer Hitze in 3-4Min. knusprig braten, dabei gelegentlich umrühren. Aus der Pfanne nehmen und auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Sauce** mit der **Pasta** und dem **Blumenkohl** im Topf vermengen, dabei ggf. löffelweise **Pastawasser** zugeben, bis die **Pasta** vollständig mit der **Sauce** bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Blumenkohl-Hähnchen-Pasta** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **restlichen Käse**, den **Schalotten** und den **Dillspitzen** garnieren und servieren.