



## RS Pasta mit Blumenkohl und Bio-Hähnchen

mit Tomaten-Oliven-Pesto und Dill



ca. 20min



2 Portionen

Mmh, welch einen Teller voll Pastawonne haben wir denn hier? Adrette Penne aalen sich in einem köstlichen Pesto aus getrockneten Tomaten und Oliven, dazwischen buhlen Blumenkohlröschen und saftige Bio-Hähnchenwürfel um Aufmerksamkeit. Noch schmackiger wird das Nudelgericht, wenn frischer Dill und Käse mit knusprigen Röstzwiebeln in deinem Mund verschmelzen. Schnell gezaubert und noch schneller verputzt, wunderbar!



## Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 200g Bio-Penne <sup>1</sup>
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>2</sup>
- 10g Dill
- 1 Pck. Röstzwiebeln <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- 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 1003kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 107.8g, Eiweiß 49.8g



### 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. Sauce zubereiten

Das **Pesto** in die Pfanne rühren, dann **100ml Pastawasser** angießen und aufkochen lassen. Die **Sauce** 3-4Min. köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist. Währenddessen die **Dillspitzen und -stängel** separat fein schneiden. Die **Sauce** mit der **½ des Käses**, den **Dillstängeln** sowie ½EL Butter verfeinern.



### 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 7-9Min. 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. Pasta vermengen

Die **Sauce** mit der **Pasta** und dem **Blumenkohl** im Topf vermengen, dabei nach Bedarf esslöffelweise **Pastawasser** zugeben, bis die **Pasta** vollständig mit der **Sauce** bedeckt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit je 1EL Olivenöl und Butter bei mittlerer Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und unter das **Fleisch** mengen.



### 6. Anrichten & servieren

Die **Blumenkohl-Hähnchen-Pasta** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **restlichen Käse**, den **Röstzwiebeln** und den **Dillspitzen** garnieren und servieren.