



## Hähnchen-Pasta „Mexiko“

mit Avocado und Bohnen



20-30min



4 Portionen

Die Aromen der mexikanischen Küche treffen auf beste italienische Pasta in diesem feinen und schnell zubereiteten Gericht mit zarter Hähnchenbrust, Bohnen, Avocado und Limette. Und was gehört unbedingt obendrauf? Koriander! ¡Olé!



## Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne <sup>1</sup>
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Avocados

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 984kcal, Fett 26.7g, Kohlenhydrate 127.8g, Eiweiß 52.4g



### 1. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 4. Avocados schneiden

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Avocados** halbieren, den Stein entfernen. Das **Fruchtfleisch** in der Schale in dünne Scheiben schneiden und diese mit einem Esslöffel aus der Schale heben. Den **Limettensaft** mit dem **Limettenabrieb** verrühren, leicht salzen und ca. **2/3 des Saftes** über die **Avocadoscheiben** geben.



### 2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 5. Hähnchen braten

Inzwischen das **Hähnchen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei hoher Hitze auf jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 7-9Min. garen, bis es in der Mitte durch ist. Das **Hähnchen** 5Min. ruhen lassen, dann in dünne Tranchen aufschneiden.



### 3. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann mit ca. **1/3 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen.



### 6. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Pfanne mit 3-4EL Öl ca. 1-2Min. anbraten. Mit den **Tomaten** ablöschen, die **Bohnen** und den **Brühwürfel** unterrühren und 3-4Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, **Limettensaft** und **restlicher Gewürzmischung** abschmecken. Die **Pasta** unterheben und mit dem **Hähnchen**, der **Avocado** und **Koriander** garniert servieren.