



RS Blumenkohl-Hähnchen-Pasta

mit Tomaten-Oliven-Pesto und Dill



ca. 25min



4 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 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

- 2 kleine Blumenkohle
- 400g Bio-Penne¹
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt²
- 10g Dill
- 2 Pck. Röstzwiebeln¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- große 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 939kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 103.8g, Eiweiß 52.0g



1. Blumenkohle 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. Die **Blumenkohle** in mundgerechte Röschen schneiden.



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.



4. Sauce zubereiten

Das **Pesto** in die Pfanne rühren, dann **150ml 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 1EL Butter verfeinern.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne mit je 2EL Olivenöl und Butter bei mittlerer Hitze in 3-4Min. rundum goldbraun anbraten. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und unter das **Fleisch** mengen.



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.



6. Anrichten & servieren

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