



## RS Blumenkohl-Hähnchen-Pasta

mit Tomaten-Oliven-Pesto und Dill



ca. 25min



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 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. gewürfelte Hähnchenbrust
- 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 940kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 104.0g, Eiweiß 52.0g



**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.



**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.



**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.



**3. Fleisch anbraten**



**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.