



RS Hähnchen-Pasta „Mexiko“

mit Kidneybohnen und Guacamole



ca. 20min



2 Portionen

Die Aromen der mexikanischen Küche treffen auf beste italienische Bio-Pasta in diesem feinen und schnell zubereiteten Gericht mit bereits würzig mariniertem Hähnchenschenkelfleisch, Kidneybohnen, Guacamole und Limette. Frischer Koriander rundet den Schmaus perfekt ab. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose Bio-Kidneybohnen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 250g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Pck. Guacamole
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- 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 1156kcal, Fett 21.4g, Kohlenhydrate 146.7g, Eiweiß 55.0g



1. Gemüse vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Inzwischen die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Fleisch mitgaren

Das **Fleisch** in die **Sauce** geben und ca. 4Min. mitgaren, bis das **Fleisch** gar ist.



2. Pasta kochen

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



5. Guacamole verfeinern

Inzwischen die **Limettenschale** fein abreiben und die **Guacamole** nach Belieben mit dem **Limettenabrieb** sowie Salz und Pfeffer verfeinern.



3. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** in einer. mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl ca. 1Min. anbraten. Mit den **Tomaten** ablöschen, dann die **Bohnen** und die **½ des Brühwürzes** unterrühren und alles 3-4Min. köcheln lassen.



6. Garnitur vorbereiten

Die **Limette** in Spalten schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Sauce** mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta** gut unterheben, auf Teller verteilen und mit der **Guacamole** und dem **Koriander** garniert servieren.