



RS Hähnchen-Pasta „Mexiko“

mit Kidneybohnen und Guacamole



ca. 20min



4 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

- 400g Bio-Penne ¹
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Dosen Bio-Kidneybohnen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 500g Hähnchenstreifen mexikanische Art
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. Guacamole
- 20g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große 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 1153kcal, Fett 21.4g, Kohlenhydrate 146.1g, Eiweiß 54.9g



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. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Pasta kochen

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



3. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl ca. 1Min. anbraten. Mit den **Tomaten** ablöschen, dann die **Bohnen** und das **Brühwürz** unterrühren und alles 3-4Min. köcheln lassen.



4. Fleisch mitgaren

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



5. Guacamole verfeinern

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



6. Garnitur vorbereiten

Die **Limetten** 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.