



Schnelle Rucola-Hähnchen-Pasta

mit würziger Kapern-Käse-Sauce



20-30min



2 Portionen

Diese Kombination hat uns einfach umgehauen, so gut ist sie! Die feinen Tagliatelle werden mit der köstlich-cremigen, käsigen Sauce mit Kapern und Zitronen und saftigen Hähnchenstücken vermischt, geröstete Pinienkerne und frischer Rucola sorgen für extraviel Würze. Seid gewarnt – ihr werdet den Teller abschlecken!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Tagliatelle ²
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 10g Petersilie
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 1 unbehandelte Zitrone
- 15g Pinienkerne
- 1 Pck. Kapern
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- ½EL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipps

Wer mag, kann aus dem Rucola auch einen kleinen Beilagensalat zubereiten.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 801kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 82.0g, Eiweiß 49.5g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.



4. Sauce zubereiten

Die **½ des Knoblauchs** mit ca. **¼ der Kapern**, **½EL Senf**, **1EL Olivenöl** und **1-2TL Zitronensaft** in einem hohen Gefäß fein pürieren. Ca. **⅓ des geriebenen Käses** und **2EL Wasser** hinzufügen und die **Sauce** mit Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer die **Sauce** etwas flüssiger mag, kann etwas mehr Wasser hinzufügen.



2. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. 1 Ei in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel verquirlen. Die **Pinienkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett rösten, bis sie schön duften und leicht gebräunt sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen, die Pfanne aufbewahren.



5. Pasta mischen

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Lauchzwiebeln** und den **restlichen Knoblauch** zugeben und mit ca. **100ml Pastawasser** ablöschen. Die Pfanne vom Herd nehmen, dann die **Pasta**, die **Kapernsauce**, die **½ der restlichen Kapern**, das verquirlte Ei und die **½ des restlichen Käses** zugeben und alles gut vermengen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest garen. Mit einer Tasse ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Anrichten und servieren

Die **Pasta** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen. Den **Rucola** darauf anrichten und die **Pasta** mit den **restlichen Kapern**, der **Petersilie** und dem **restlichen Käse** garniert servieren.