



## Pikanter Nudeltopf mit Hähnchen

mit Karotte und Weißkohl



ca. 30min



2 Portionen

Wir werfen heute alles in einen Topf - und meinen das wörtlich, nicht im übertragenen Sinne. Na gut, streng genommen benutzen wir eine Pfanne, aber wer achtet schon auf Kleinigkeiten? Dort hinein kommen übrigens Nudeln, Gemüse, pikante Harissa und saftiges Hähnchenfleisch, die zusammen schön saugig geschmurgelt werden und schon bald dampfend heiß und wohlriechend auf deinem Tisch stehen.

## Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne <sup>1</sup>
- 1 Weißkohl
- 1 Karotte
- 250g Hähnchenstreifen  
italienische Art
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Harissa

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>2</sup>
- Salz
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>3</sup>

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

### Kochtipp

Für besonders feine Streifen den Kohl vierteln und einen Gemüsehobel verwenden.

### Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 956kcal, Fett 47.8g, Kohlenhydrate 89.7g, Eiweiß 37.8g



1

### 1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Kohl** halbieren, **1 Hälfte** vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



4

### 4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer kleinen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei starker Hitze ca. 4Min. braten, bis es rundum gebräunt und gar ist. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



2

### 2. Gemüse braten

Den **Kohl** und die **Karotten** mit ½TL Salz in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 7-10Min. unter Rühren anbraten, bis der **Kohl** beginnt zusammenzufallen.



3

### 3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und ca. 6Min. kochen, sie muss noch nicht ganz gar sein. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5

### 5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta**, die **Harissa**, das **Fleisch samt Bratensaft, 100-125ml Pastawasser**, den **Knoblauch**, ½TL Salz, 2EL Balsamicoessig und 2EL Butter zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 3Min. mitköcheln, bis sich alles zu einer leichten **Sauce** verbunden hat und die **Pasta** gar ist. Den **Nudeltopf mit Hähnchen** auf Tellern anrichten und servieren.



6

### 6. Grün steht dir!

Wer die pikanten Aromen der Harissa noch mit ein wenig grüner Kräutrigkeit ausbalancieren möchte, nimmt etwas glatte Petersilie zur Hand, schneidet sie fein und streut sie auf das fertige Gericht. Oder mischt sie mit in die Sauce, je nach Gusto.