



Hähnchengeschnetzeltes mit High-Protein-Penne

und cremiger Champignon-Lauch-Sauce



20-30min



4 Portionen

Ein Gericht für Groß und Klein, denn hier kann keiner widerstehen: Wenn sich die cremig-würzige Champignon-Lauch-Sauce mit zartem Hähnchenschenkelfleisch um die hübsche High-Protein-Penne schmiegt, bleibt sicher kein Klecks übrig. Versprochen!

Was du von uns bekommst

- 500g High-Protein-Penne ¹
- 500g Champignons
- 1 Stange Lauch
- 500g Hähnchenstreifen italienische Art
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Senf ³
- 1EL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 978kcal, Fett 48.4g, Kohlenhydrate 62.5g, Eiweiß 67.9g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pilze** ggf. säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Den **Lauch** längs halbieren und quer in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



4. Geschnetzeltes zubereiten

Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten. Den **Lauch** hinzufügen und 1-2Min. mitbraten. Die Stärkemischung, dann die **Crème fraîche** und **250ml Pastawasser** unterrühren und das **Brühwürz** in der **Sauce** auflösen. Das **Fleisch** hinzugeben und 1-2Min. in der **Sauce** köcheln lassen. Nach Belieben das **übrige Pastawasser** unterrühren.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **300ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Anschließend wieder in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



5. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 1EL Speisestärke in 1EL Wasser glatt rühren.



6. Anrichten und servieren

Das **Geschnetzelte** kräftig mit 3EL Senf sowie Salz und Pfeffer abschmecken und die **½ der Petersilie** unterrühren. Die **Pasta** mit dem **Hähnchengeschnetzelten** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.