



## Hähnchengeschnetzeltes mit High-Protein-Penne

und cremiger Champignon-Lauch-Sauce



20-30min



2 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

- 250g High-Protein-Penne <sup>1</sup>
- 250g Champignons
- 1 Stange Lauch
- 250g Hähnchenstreifen italienische Art
- 1 Becher Crème fraîche <sup>2</sup>
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 10g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf <sup>3</sup>
- 2TL Speisestärke
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 1043kcal, Fett 52.5g, Kohlenhydrate 67.4g, Eiweiß 69.3g



### 1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen 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 der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten. Den **Lauch** hinzufügen und 1-2Min. mitbraten. Die Stärkemischung, dann die **Crème fraîche** und **100ml Pastawasser** unterrühren und die **½ des Brühgewürzes** 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. **150ml 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 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. 2TL Speisestärke in 2TL Wasser glatt rühren.



### 6. Anrichten und servieren

Das **Geschnetzelte** kräftig mit 2EL 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.