



Paprika-Hähnchen-Pasta

mit aromatischem Trüffel-Spinat-Pesto



ca. 20min



3 Portionen

Schnell, aber keine Kompromisse beim Geschmack: Dieses Pastagericht ist die richtige Wahl! Während die Pasta kocht, zaubern wir ein delikates Pesto aus Sonnenblumenkernen, Spinat, Käse und Trüffelöl. Dazu braten wir Tomaten, Paprika und zartes Hähnchen in der Pfanne - et voilà: Es ist angerichtet! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ¹
- 1 Paprika
- 3 Tomaten
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 50g Sonnenblumenkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ²
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Trüffelöl

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenwaage
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 908kcal, Fett 42.4g,
Kohlenhydrate 82.6g, Eiweiß 46.3g



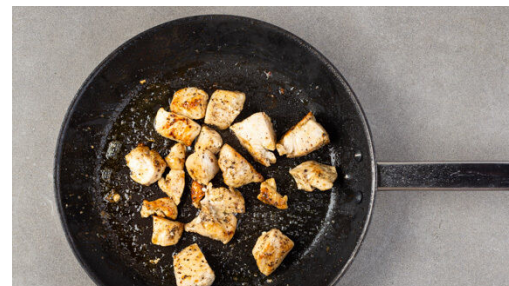
1. Zutaten schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in 1-2cm große Stücke schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



4. Pasta kochen

300g Pasta in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Fleisch anbraten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten.



5. Pesto zubereiten

Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und mit dem **Käse**, der **½ des Spinats** und den **Sonnenblumenkernen** in ein hohes Gefäß geben. Das **Trüffelöl**, 1½EL Olivenöl und 1½EL hellen Essig zugeben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. 1-2EL Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



3. Gemüse mitbraten

Die **Paprika** und die **Tomaten** mit 1 kräftigen Prise Pfeffer in die Pfanne geben und 8-10Min. mitbraten, bis das **Gemüse** gar ist, dabei gelegentlich umrühren.



6. Pasta fertigstellen

Den **restlichen Spinat**, die **Pasta** und 1½EL Butter zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und gut vermengen. Löffelweise **Pastawasser** zugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist, dann **¾ des Pestos** einrühren. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Pesto** garniert servieren.