



Hähnchenbrust mit High-Protein-Pasta

und Walnuss-Basilikum-Pesto



ca. 20min



2 Portionen

Pasta ohne Glutenzusatz ist möglich. Heute findet zusammen, was zusammengehört: zarte Hähnchenwürfel und fruchtige Kirschtomaten, leckere High-Protein-Penne und ein selbst gemachtes Pesto aus frischem Basilikum, gerösteten Walnüssen und gehobeltem Käse - lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 250g High-Protein-Penne ¹
- 25g Walnusskerne ³
- 10g Basilikum
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ²
- 250g Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

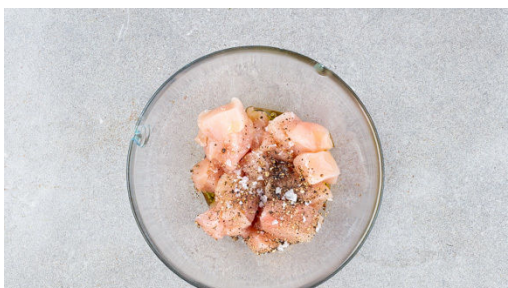
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 939kcal, Fett 45.2g,
Kohlenhydrate 57.2g, Eiweiß 68.7g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



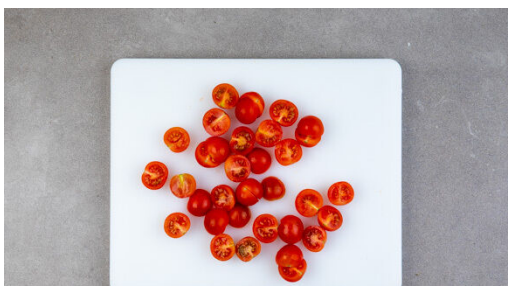
2. Walnüsse anrösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1-2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



3. Pesto zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Die **½ des Käses, ¾ der Walnüsse** und 2EL Olivenöl zu dem **Basilikum** geben und alles mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



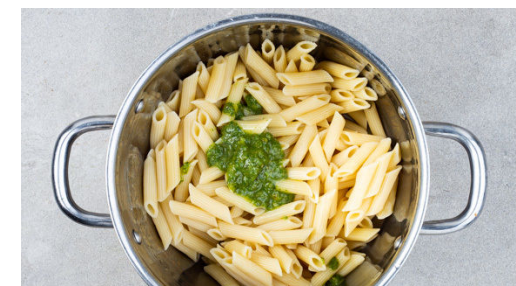
4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Nach Belieben erneut mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Tomaten** dazugeben und 1-2Min. bei mittlerer Hitze mitbraten.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** mit dem **Pesto** und **Pastawasser** vermengen, nach Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzufügen. Das **Fleisch** und die **Tomaten** auf der **Pasta** anrichten, mit dem **restlichen Käse** und den **restlichen Walnüssen** garnieren und servieren.