



## Pasta-Zucchini-Auflauf mit Pulled Chicken

aromatisch-fein mit Tomaten und Salbei



ca. 30min



2 Portionen

Goldbraun überbacken, herrlich aromatisch und wunderbar cremig. Wenn sich zarte Penne, frische Zucchini und würziges Pulled Chicken in einer knusprigen Käsekruste vereinen, wird's richtig gemütlich: ein Auflauf, der Herz und Sinne wärmt - mit dem feinen Duft von fruchtigen Tomaten und Salbei. Italienisch inspiriert, einfach zubereitet und voller Geschmack. Buon appetito!

## Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne <sup>2</sup>
- 1 Zucchini
- 10g Salbei
- 200g Pulled Chicken <sup>1,2,4,5</sup>
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

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

### Kochtipp

Noch Gemüse-, Käse- oder Speckreste im Kühlschrank? Dann bekommen sie bei diesem Auflauf eine zweite Chance.

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 675kcal, Fett 16.4g,  
Kohlenhydrate 96.3g, Eiweiß 34.0g



1. Zucchini schneiden

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** und die **Zucchini** zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 0,5cm dicke Stücke schneiden.



4. Zutaten vermengen

In einer großen Schüssel die **Pasta** und die **Zucchini** mit dem **Salbei**, dem **Pulled Chicken**, den **Tomaten**, 100ml Wasser sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Pasta & Zucchini kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und ca. 4Min. kochen. Dann die **Zucchini** hinzugeben und ca. 2Min. mitkochen. Die **Pasta** sollte noch nicht ganz bissfest sein. Die **Pasta** und die **Zucchini** ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Auflauf vorbereiten

Eine mittelgroße Auflaufform mit ½EL Olivenöl beträufeln und die **Pasta-Zucchini-Mischung** darin verteilen, dann den **Käse** darüberstreuen.



3. Salbei schneiden

Die **Salbeiblätter** abzupfen und in dünne Streifen schneiden.



6. Auflauf backen

Den **Pasta-Zucchini-Auflauf** ca. 15Min. im Ofen backen, bis der **Käse** geschmolzen und goldbraun ist. **Tipp:** Wer die **Pasta** noch etwas knuspriger mag, backt den **Auflauf** ein paar Minuten länger. Nach Belieben mit etwas Salz und (frisch gemahlenem) Pfeffer würzen und sofort servieren.