



Pasta-Zucchini-Auflauf mit Pulled Chicken

aromatisch-fein mit Tomaten und Salbei



ca. 30min



4 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

- 400g Bio-Penne ²
- 2 Zucchini
- 20g Salbei
- 400g Pulled Chicken ^{1,2,4,5}
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer 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 großen 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.



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.



3. Salbei schneiden

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



4. Zutaten vermengen

In einer großen Schüssel die **Pasta** und die **Zucchini** mit dem **Salbei**, dem **Pulled Chicken**, den **Tomaten**, 200ml Wasser sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen.



5. Auflauf vorbereiten

Eine große Auflaufform mit 1EL Olivenöl beträufeln und die **Pasta-Zucchini-Mischung** darin verteilen, dann den **Käse** darüberstreuen.



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.