



Paprika-Hähnchen-Pasta

mit aromatischem Trüffel-Spinat-Pesto



ca. 20min



6 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 Trüffelpulver. 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

- 600g Bio-Penne ¹
- 2 Paprika
- 5 Tomaten
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 75g Sonnenblumenkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Pck. Hartkäse, gehobelt ²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Pck. Trüffelpulver

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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 818kcal, Fett 32.3g,
Kohlenhydrate 81.5g, Eiweiß 49.1g



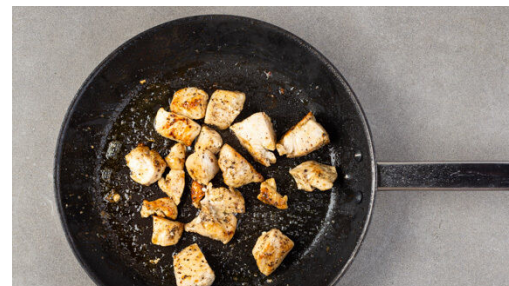
1. Zutaten schneiden

In einem großen 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 ½TL Salz und Pfeffer würzen.



4. Pasta kochen

Die **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 2EL 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 **Trüffelpulver**, 3EL Olivenöl und 3EL hellen Essig zugeben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. 2-3EL 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 3EL 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.