



Zartes Hähnchenschnitzel und Salat

an Pasta mit Avocado-Basilikum-Pesto



ca. 25min



4 Portionen

Schnitzel und Pasta? Wer diese himmlische Kombination noch nicht ausprobiert hat, sollte die Chance heute nutzen. Im cremigen und sommerlich leichten Pesto schmecken die Pasta und das knusprige Hähnchen nicht nur den großen Tischgästen besonders gut. Aber auch ihr Köche dürft euch freuen: Die zarten Schnitzel findet ihr schon paniert in eurer Kochbox vor. Weniger Arbeit, mehr Zeit für den Genuss!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne ²
- 2 Avocados
- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Gurken
- 2 Knoblauchzehen
- 20g Basilikum
- 4 Pck. Hartkäse, gehobelt ³
- 4 panierte Hähnchenschnitzel, vorgegart ^{1,2,3}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- 90ml Olivenöl
- 60ml Essig

Küchenutensilien

- großer 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1000kcal, Fett 46.6g, Kohlenhydrate 111.3g, Eiweiß 36.0g



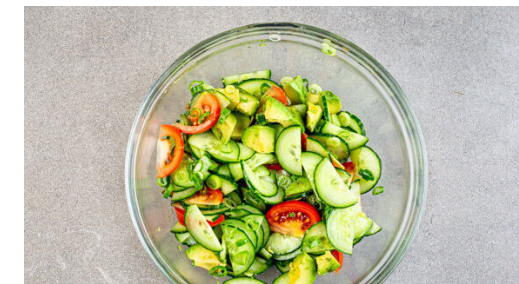
1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **ca. 100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und warm halten.



2. Avocados schneiden

Die **Avocados** halbieren, den Kern entfernen und das **Fruchtfleisch** in der Schale kreuzweise einschneiden. Die vorgeschnittenen **Avocadowürfel** mit einem Löffel aus der Schale lösen.



3. Salat zubereiten

Die **Tomaten** halbieren und in dünne Spalten schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Gurken** längs halbieren, dann quer in dünne Scheiben schneiden. Die **½ der Avocadowürfel** mit den **Tomaten**, den **Gurken**, den **Lauchzwiebeln**, 2EL Olivenöl, 2EL hellem Essig, je ½TL Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker zu einem **Salat** vermengen.



4. Pesto pürieren

Den **Knoblauch** schälen. Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden. Die **restliche Avocado** mit **¾ des Käses**, dem **Knoblauch**, und dem **Basilikum** in einem hohen Gefäß mit 4EL Wasser, 2EL Olivenöl und 2EL hellem Essig cremig pürieren, dabei ggf. löffelweise mehr Wasser hinzufügen. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Schnitzel braten

Die **Hähnchenschnitzel** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. braten, bis die **Schnitzel** goldbraun und knusprig sind.



6. Pasta vermengen

Das **Pesto** mit **50-60ml Pastawasser** oder **mehr nach Belieben** in den Topf zu der **Pasta** geben und alles bei niedriger Hitze vermengen. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Die **Schnitzel** in Streifen schneiden, auf der **Pasta** anrichten und mit dem **restlichen Käse** garnieren. Den **Salat** dazu servieren.