

# MARLEY SPOON



## High-Protein-Pasta mit Hähnchen

und Gemüse in saftiger Tomatensauce



ca. 25min



4 Portionen

Nudeln mit Tomatensauce an sich sind schon ein absoluter Knaller, aber noch besser wird's, wenn man das (High-Protein-)Pastagluck mit ein paar leckeren Extrazutaten aufpeppt. Wir haben uns für knackige Karotten, aromatische Zucchini und saftiges Hähnchen entschieden - so ist für alle etwas dabei. Ach ja, und natürlich dürfen wir den zartwürzigen Hartkäse nicht vergessen, der einfach jedes (Pasta-)Gericht etwas besser macht.

## Was du von uns bekommst

- 500g High-Protein-Penne <sup>1</sup>
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Basilikum
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 400g passierte Tomaten
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- 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 809kcal, Fett 22.9g, Kohlenhydrate 68.1g, Eiweiß 72.3g



### 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 einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



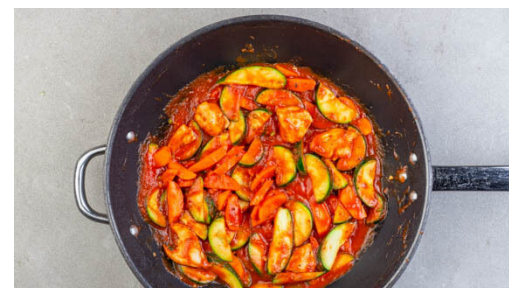
### 4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbräunen, aber noch nicht durchbraten.



### 2. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



### 5. Sauce köcheln

Die Hitze reduzieren, den **Knoblauch**, die **Zucchini**, die **Karotten** und die **Basilikumstängel** zugeben und 8-9Min. unter Rühren mitbraten, bis sie weicher werden. Die **passierten Tomaten** und die **Gewürzmischung** unterrühren und 4-5Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** und das **Fleisch** gar sind. Die **Sauce** kräftig mit Salz, Pfeffer und optional etwas Zucker abschmecken.



### 3. Basilikum schneiden

Die **Basilikumblätter** abzupfen und in Streifen schneiden. Die **Stängel** fein schneiden.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** mit 2EL Butter und einem Schuss **Pastawasser** zur **Sauce** geben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz mehr **Pastawasser** zugeben. Die **Pasta** mit dem **Käse** und den **Basilikumstreifen** garniert servieren.