

MARLEY SPOON



High-Protein-Penne mit Speck

dazu Gurkensalat



ca. 30min



2 Portionen

Unser herzhaftes One-Pot-Wunder bringt alle Herzen zum Schmelzen: In der nach Oregano duftenden Tomatensauce brodelt nussige Kichererbsen, Möhren und hübsche Pasta vor sich hin. Serviert wird dieser Teller Glückseligkeit mit einem unschlagbaren Trio aus knusprigem Speck, würzigem Käse und frischem Basilikum. Da wird selbst Nonna große Augen machen!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Speckwürfel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 15g Basilikum & Oregano
- 1 Pck. Gemüsebrühwürz
- 250g High-Protein-Penne¹
- 400g passierte Tomaten
- 1 Gurke
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Wasserkocher
- Messbecher
- 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 1101kcal, Fett 39.6g, Kohlenhydrate 111.3g, Eiweiß 60.0g



1. Speck braten

Den **Speck** in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze in 5-7Min. goldbraun und knusprig braten. Den **Speck** aus dem Topf nehmen und beiseitestellen, dabei möglichst viel **Bratenfett** im Topf lassen.



2. Zutaten vorbereiten

400ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und in ca. 0,5cm große Würfel schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



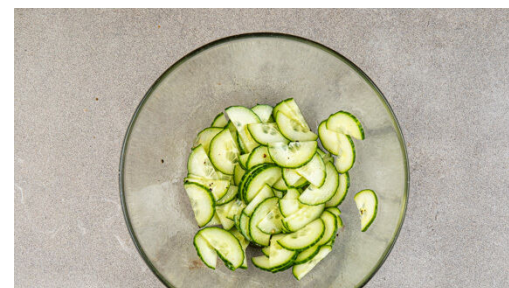
3. Sauce ansetzen

Die **Karotten** und die **Kichererbsen** in dem Topf mit dem **Bratenfett** und 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten. Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln streifen und grob schneiden. Das **Brühwürz** mit 1 Prise Pfeffer in den Topf rühren, dann den **Oregano** und den **Knoblauch** hinzufügen und ca. 1Min. erhitzen.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in den Topf geben, mit den **passierten Tomaten** und dem kochenden Wasser übergießen und aufkochen. Die **Pasta** abgedeckt bei mittlerer Hitze in 6-8Min. bissfest kochen, dabei gelegentlich umrühren. Ggf. mehr Wasser hinzufügen, falls die **Pasta** am Topfboden haften bleibt. Für die letzten ca. 5Min. der Garzeit den Deckel abnehmen, um die **Sauce** etwas einzuköcheln.



5. Salat zubereiten

Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Für das **Dressing** 1EL Olivenöl mit 1EL hellem Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit den **Gurken** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Den **Käse** fein hacken. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **One-Pot-Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit dem **Käse**, dem **Speck** und dem **Basilikum** bestreuen und servieren.