



Spaghetti al pollo

in cremiger Zucchini-Möhren-Sauce

20-30min 2 Personen

Noch vor 40 Jahren war die Zucchini in Deutschland kaum bekannt, heute zählt sie zu den beliebtesten Gemüsesorten in unseren Gärten und auf unseren Tellern! Kein Wunder bei ihrem sommerlich-frischen Geschmack und ihrer Vielseitigkeit. Für dieses schnelle Pastagericht wird sie geraspelt mit Karotte angebraten und anschließend in einer köstlichen Frischkäsesauce mit Spaghetti und zartem Hähnchen serviert.

Was du von uns bekommst

- 250g Spaghetti 1
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Stück italienischer Hartkäse 7
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Becher Crème fraîche 7

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 992kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 108.3g, Eiweiß 50.3g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. **Nach Geschmack** mit der **Gewürzmischung** und 1-2EL Olivenöl vermengen, dann in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** dazugeben und 2-3Min. mitbraten.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, dabei etwas **Pastawasser** für später auffangen. Die **Pasta** im Sieb z. B. mit einem Teller abdecken, damit sie nicht auskühlt. Den Topf für später beiseitestellen.



5. Gemüse reiben

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Karotte** schälen und ebenfalls grob reiben.



3. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** mit 200-250ml Wasser ablöschen, die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren und die **Sauce** 8-10Min. sanft köcheln lassen. Den **Käse** fein reiben.



6. Pasta fertigstellen

Die **Zucchini** und die **Karotten** in dem Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Crème fraîche** und die **Petersilie** in die **Sauce** rühren und mit Salz, Pfeffer und ggf. der **restlichen Gewürzmischung** abschmecken. Die **Pasta** mit der **Sauce** unter das **Gemüse** mengen, dabei ggf. etwas **Pastawasser** zugeben, und servieren.