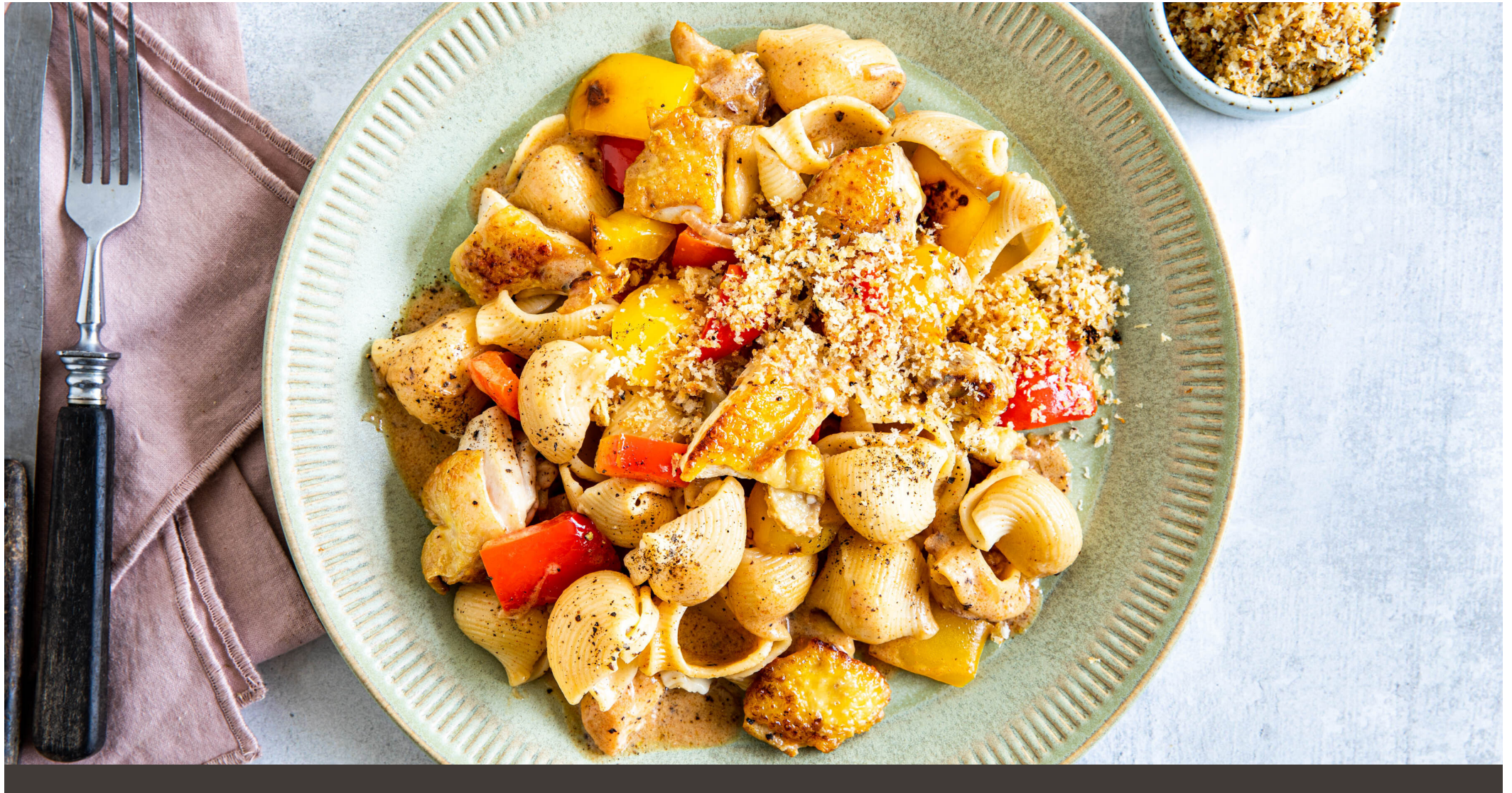




Käsige Paprika-Hähnchen-Pasta

mit High-Protein-Penne & Panko-Topping



ca. 30min



4 Portionen

Knusprige Brösel auf cremiger Pasta? Eine himmlische Kombination – vor allem, wenn die Krumen mit Knoblauch ausgebraten werden! Unter dem Topping verbirgt sich eine köstliche Landschaft aus zartem Hähnchenschenkelfilet, roter und gelber Paprika und nahrhaften High-Protein-Penne. Was diese kleine Welt wohl im Innersten zusammenhält? Unsere Antwort: zart schmelzender Cheddar. Ein genialer Plan!

Was du von uns bekommst

- 500g High-Protein-Penne ¹
- 2 Paprika
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Hähnchenstreifen italienische Art
- 50g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Pck. edelsüßes Paprikapulver
- 150g geriebener Cheddar ²

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch ²
- 4EL Butter ²
- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- 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 1093kcal, Fett 47.7g, Kohlenhydrate 81.5g, Eiweiß 76.3g



1. Gemüse schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Topping anrösten

Inzwischen das **Panko-Paniermehl** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. goldbraun anrösten und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **250ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Sauce köcheln

2EL Mehl über dem **Fleisch** und dem **Gemüse** verteilen und unterrühren. **200ml Pastawasser** mit 200ml Milch, der **½ des Brühgewürzes** oder mehr nach Geschmack und dem **Paprikapulver** verrühren und in die Pfanne gießen. Die **Sauce** aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. einköcheln lassen.



3. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, dabei nur wenig umrühren. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** hinzufügen und ca. 5Min. mitbraten, bis das **Gemüse** weich und das **Fleisch** gar ist.



6. Käse einrühren

Den **Käse** in die Pfanne rühren, dann die **Pasta** unterheben. Ggf. löffelweise **übriges Pastawasser** einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die **Paprika-Hähnchen-Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **Panko-Knoblauch-Topping** garnieren und servieren.