



Fenchel-Pasta mit geräuchertem Huhn

in fruchtiger Orangen-Tomaten-Sauce



ca. 25min



3-4 Personen

Du liebst Pasta, suchst aber eine Abwechslung zu Carbonara und Co.? Deine Suche hat ein Ende! Heute treffen feine Torchiette auf aromatischen Fenchel, fruchtige Kirschtomaten und süßen Orangensaft. Später gibst du das geräucherte Hähnchen dazu, versuchst dich davon abzuhalten, die schmackhaften Streifen direkt aus der Pfanne zu naschen und servierst die dampfenden Nudeln mit würzigem Käse und frischem Basilikum. Mmh, köstlich!

Was du von uns bekommst

- 2 Fenchelknollen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Päckchen Fenchelsamen
- 500g Torchiette ¹
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 3 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 10g frisches Basilikum
- 2 Packungen geräucherte Hähnchenstreifen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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 730kcal, Fett 15.0g, Kohlenhydrate 108.4g, Eiweiß 36.5g



1. Fenchel schneiden

Den **Fenchel** längs halbieren, den Strunk herausschneiden und den Rest in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Orangen** halbieren und auspressen.



2. Fenchel anbraten

Den **Fenchel** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4Min. unter Rühren anbraten. Den **Knoblauch** und die **Fenchelsamen** hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze weitere 2Min. braten.



3. Fenchel und Tomaten garen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Kirschtomaten**, den **Orangensaft**, das **Brühgewürz** und 200ml Wasser zum **Fenchel** in die Pfanne geben und alles abgedeckt bei mittlerer bis starker Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, bis die **Kirschtomaten** weich werden.



4. Garnitur vorbereiten

Den **Käse** grob reiben. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen.



5. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 5-6Min. noch nicht ganz bissfest kochen. Mit dem Messbecher ca. **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Tomaten** mit einer Gabel etwas zerdrücken, dann das **Fleisch**, die **Pasta** und das **Pastawasser** in die Pfanne geben. Alles gut verrühren und bei starker Hitze 1-2Min. köcheln lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Käse** untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Pasta** mit dem **Basilikum** garniert servieren.