



Vollkornpasta mit Hähnchen

mit Zucchini-Tomaten-Sauce und Käse



ca. 20min



2 Portionen

Es gibt mal wieder Pasta, und zwar schön bunt mit geriebener Zucchini und gewürfelten Tomaten. Zum leckeren Gemüse gesellt sich auch noch ein goldbraun gebratenes Stück saftiges Hähnchen. Davon muss man jetzt nur noch ein bisschen abschneiden, die Vollkornspaghetti mit Gemüse auf eine Gabel drehen und alles zusammen genießen. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 1 Zucchini
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ²
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- 1½EL Butter ²
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

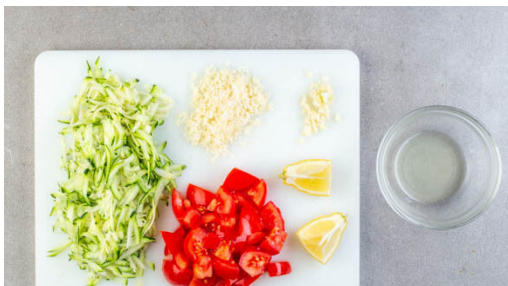
Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion

Energie 834kcal, Fett 33.7g, Kohlenhydrate 83.4g, Eiweiß 47.7g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** grob reiben. Den **Käse** fein hacken. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in 2 Spalten schneiden.



4. Sauce zubereiten

Die **Tomaten**, den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in die Pfanne geben und ca. 4Min. mitbraten. **75ml Pastawasser** und den **Zitronensaft** einrühren, die Hitze erhöhen und alles köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Die **Pasta** untermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, ggf. mehr **Pastawasser** zugeben.



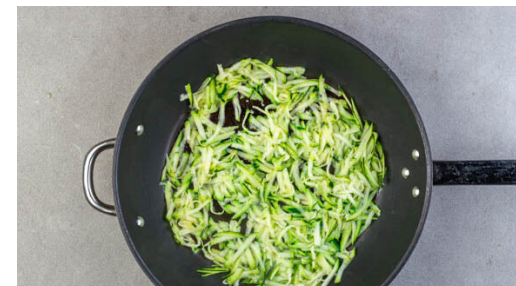
2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Von beiden Seiten mit Frischhaltefolie bedecken und mit einem Fleischklopfer zu 3-5mm dünnen **Schnitzeln** klopfen. Die **Schnitzel** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in insgesamt 1EL Mehl wenden.



3. Zucchini braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten.



6. Schnitzel braten

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2Min. anbraten, nach dem Wenden 2TL Butter zugeben. Die **Schnitzel** auf der **Pasta** anrichten, mit dem **Käse** bestreuen und mit den **Zitronenspalten** servieren.