



Hähnchenbrust mit Penne

und Walnuss-Basilikum-Pesto



20-30min



2 Personen

Heute findet zusammen, was zusammengehört: zarte Hähnchenwürfel und bunte Kirschtomaten, leckere italienische Pasta und ein selbst gemachtes Pesto aus frischem Basilikum, gerösteten Walnüssen und geriebenem Käse – lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 250g Penne ¹
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 20g Basilikum
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 1 Packung Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

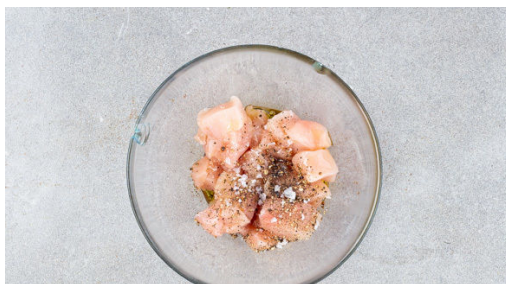
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Nüsse (15).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1019kcal, Fett 45.0g,
Kohlenhydrate 98.3g, Eiweiß 50.9g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 1-2cm große Würfel schneiden und mit 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen.



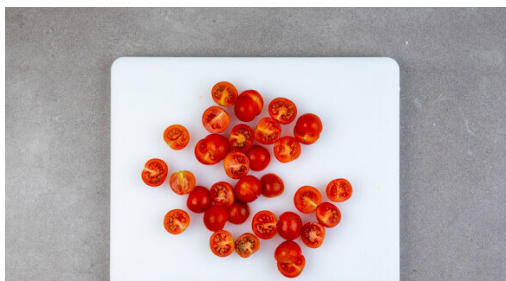
2. Walnüsse rösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 2-3Min. leicht anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



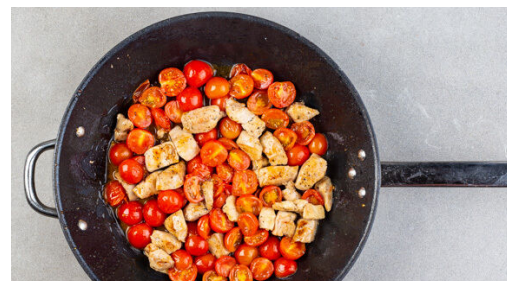
3. Pesto zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Den **Käse** fein reiben. Die **1/2 des Käses**, **3/4 der Walnüsse** und 2-3EL Olivenöl zu dem **Basilikum** geben und alles mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Nach Belieben erneut mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Tomaten** dazugeben und 1-2Min. bei mittlerer Hitze mitbraten.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** mit dem **Pesto** und **Pastawasser** vermengen, nach Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzufügen. Das **Fleisch** und die **Tomaten** auf der **Pasta** anrichten, mit dem **restlichen Käse** und den **restlichen Walnüssen** garnieren und servieren.