MARLEY SPOON

Fixe Pasta mit Bio-Hähnchenfilet

in saftiger Tomatensauce mit Gemüse

ca. 25min 2 Portionen

Nudeln mit Tomatensauce an sich sind schon ein absoluter Knaller, aber noch besser wird's, wenn man das Pastaglück mit ein paar leckeren Extrazutaten aufpeppt. Wir haben uns für knackige Karotten, aromatische Zucchini und saftiges Bio-Hähnchenfleisch entschieden – so ist für alle etwas dabei. Ach ja, und natürlich dürfen wir den zartwürzigen Hartkäse nicht vergessen, der einfach jedes (Pasta-)Gericht etwas besser macht.

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne [1]
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Basilikum
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 200g passierte Tomaten
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [1]
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter [2]
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- 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 767kcal, Fett 24.8g, Kohlenhydrate 89.8g, Eiweiß 42.5g

1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Gemüse schneiden

Währenddessen die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.

3. Basilikum schneiden

Die **½ der Basilikumblätter** abzupfen und in Streifen schneiden. Die **½ der Stängel** fein schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Basilikum** verwenden.

4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. anbräunen, aber noch nicht durchbraten.

5. Sauce köcheln

Die Hitze reduzieren, den **Knoblauch**, die **Zucchini**, die **Karotten** und die **Basilikumstängel** zugeben und 5–6Min. unter Rühren mitbraten, bis sie weicher werden. Die **passierten Tomaten** und die **½ der Gewürzmischung** unterrühren und 3–4Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** und das **Fleisch** gar sind. Die **Sauce** kräftig mit Salz, Pfeffer und optional etwas Zucker abschmecken.

6. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** mit 1EL Butter und einem Schuss **Pastawasser** zur **Sauce** geben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz mehr **Pastawasser** zugeben. Die **Pasta** mit dem **Käse** und den **Basilikumstreifen** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**