



Hähnchenpasta mit Zucchini

mit Tomaten und würzigem Käse



ca. 25min



4 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 Spaghetti mit Gemüse auf eine Gabel drehen und alles zusammen genießen. Guten Appetit!

- 400g Bio-Spaghetti ¹
- 2 Zucchini
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ²
- 3 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Hähnchenbrustfilets

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

- großer Topf
- 2 große Pfannen
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 770kcal, Fett 27.3g,
Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 46.1g



In einem großen 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 und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



Die **Tomaten**, den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** in die Pfanne geben und ca. 4Min. mitbraten. **150ml 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.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Ca. **300ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren. Von beiden Seiten mit Frischhaltefolie bedecken und mit einem Fleischklopfert zu 3–5mm dünnen **Schnitzeln** klopfen. Die **Schnitzel** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in insgesamt 2EL Mehl wenden.



Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 1Min. anbraten.



Die **Schnitzel** ggf. nacheinander in einer zweiten großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten, nach jedem Wenden 1½EL Butter zugeben. Die **Schnitzel** auf der **Pasta** anrichten, mit dem **Käse** bestreuen und mit den **Zitronenspalten** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [📷](#) [📺](#) [📱](#) [#marleyspooning](#)