MARLEY SPOON



Zitronige Penne mit Bio-Hähnchen

mit cremiger Lauch-Tomaten-Sauce

20-30min 2 Portionen

Die Präsentation für morgen ist noch nicht fertig, die Hemden sind noch in der Reinigung und der Hund wartet sehnsüchtig auf seinen Spaziergang. Heute muss es schnell gehen! Alles kein Problem, wir sind ja da. Dieses cremige Pastagericht ist ruck, zuck fertig und macht mit goldbraun gebratenem Bio-Hähnchenbrustfilet, zartem Lauch und fruchtigen Tomaten garantiert alle glücklich. Nun aber los, Bello wartet doch!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne [1]
- 1 Stange Lauch
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Becher Crème fraîche [2]

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter [2]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße Pfannen
- 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: Senf, Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 872kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 88.2g, Eiweiß 40.4g



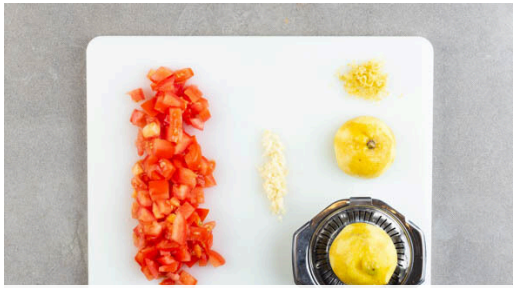
1. Pasta kochen

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 einem Messbecher **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



2. Lauch braten

Inzwischen den **Lauch** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker bei mittlerer bis starker Hitze in 4–5Min. weich braten.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Sauce kochen

Die **Tomaten** und den **Knoblauch** mit 1 Prise Salz in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze 2–3Min. mitbraten, bis die **Tomaten** anfangen aufzuplatzen. Die **½ der Gewürzmischung** und **50ml Pastawasser** einrühren und 6–8Min. köcheln lassen, bis die **Tomaten** zerfallen sind, dabei öfters umrühren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und rundum mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3–4Min. goldbraun und gar braten. In der letzten Minute der Garzeit 1EL Butter hinzufügen und schmelzen lassen, dann die Pfanne vom Herd nehmen und die **½ des Zitronensafts** angießen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Crème fraîche**, die **restliche Gewürzmischung**, **1TL Zitronenschale**, den **übrigen Zitronensaft** und das **restliche Pastawasser** in die Pfanne mit dem **Lauch-Gemüse** rühren. Die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der **Pasta** im Topf vermengen. Die **Pasta** auf tiefe Teller verteilen, mit dem **Fleisch** anrichten und 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**