MARLEY SPOON



Fixe Pasta mit Hähnchen und Gemüse

in saftiger Tomatensauce mit Basilikum

ca. 25min 4 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 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

- 400g Bio-Penne [1]
- 2 Zucchini
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Basilikum
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 400g passierte Tomaten
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [1]
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter [2]
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- großer 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 730kcal, Fett 19.5g, Kohlenhydrate 89.8g, Eiweiß 46.6g



1. Pasta kochen

In einem großen 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 **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



3. Basilikum schneiden

Die **Basilikumblätter** abzupfen und in Streifen schneiden. Die **Stängel** fein schneiden.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und rundum mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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 8–9Min. unter Rühren mitbraten, bis sie weicher werden. Die **passierten Tomaten** und die **Gewürzmischung** unterrühren und 4–5Min. 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 2EL 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.