MARLEY SPOON



# Penne mit zarten Hähnchenwürfeln

in cremiger Pesto-Sauce mit Gemüse

ca. 25min 4 Portionen

Zeit, die man mit Pasta verbringt, ist gute Zeit. Und damit wir nachher mehr davon haben, kochen wir einfach ganz schnell: Während die Penne brodeln, braten wir fix all'italiana gewürztes Hähnchen, einen knackigen Gemüsemix und Paprika. Dann kommen die Geheimwaffen: Crème fraîche und ein lecker-aromatisches Pesto aus getrockneten Tomaten und Oliven. Pasta dazu, schon kannst du auftischen. Buon appetito!

## Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne [1]
- 2 Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 500g Hähnchenstreifen italienische Art
- 450g Spaghetti-Gemüsemix
- 2 Becher Crème fraîche [2]
- 2 Becher Tomaten-Oliven-Pesto

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Wasserkocher
- großer Topf mit Deckel
- 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: Senf, Sojabohnen

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 998kcal, Fett 49.1g, Kohlenhydrate 95.6g, Eiweiß 40.6g



### 1. Gemüse schneiden

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen, halbieren und in dünne Scheibchen schneiden.



### 2. Pasta kochen

Das kochende Wasser in einen großen Topf geben und ausreichend salzen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 7–9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, kurz mit warmem Wasser abspülen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



### 3. Fleisch braten

Inzwischen das **Fleisch** in einer großen Pfanne ohne zusätzliches Fett bei starker Hitze 3–4Min. anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen.



### 4. Gemüse braten

Den **Gemüsemix** und die **Paprika** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 3–4Min. braten. Dann den **Knoblauch** dazugeben und 2–3Min. bei mittlerer Hitze mitbraten, bis das **Gemüse** gar, aber noch knackig ist.



### 5. Sauce zubereiten

Das **Fleisch samt Bratensaft** zurück in die Pfanne geben. Die **Crème fraîche** und das **Pesto** einrühren und alles 1–2Min. erwärmen.



### 6. Pasta untermengen

Die **Sauce** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Pasta** untermengen, ggf. kurz erwärmen und servieren.