MARLEY SPOON



Hähnchenbrust mit Vollkornfusilli

und Walnuss-Basilikum-Pesto

ca. 20min 2 Portionen

Heute findet zusammen, was zusammengehört: zarte Hähnchenwürfel und fruchtige Kirschtomaten, leckere italienische Vollkornpasta und ein selbst gemachtes Pesto aus frischem Basilikum, gerösteten Walnüssen und gehobeltem Käse – lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 200g Bio-Vollkornfusilli [1]
- 25g Walnusskerne [3]
- 10g Basilikum
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]
- 250g Kirschtomaten

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

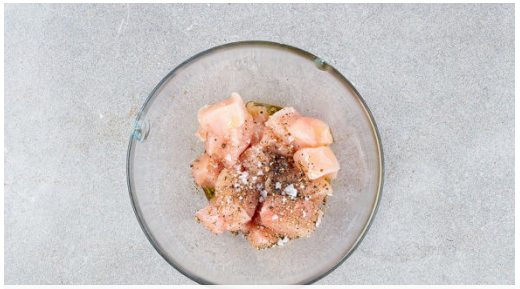
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 836kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 72.3g, Eiweiß 46.5g



1. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



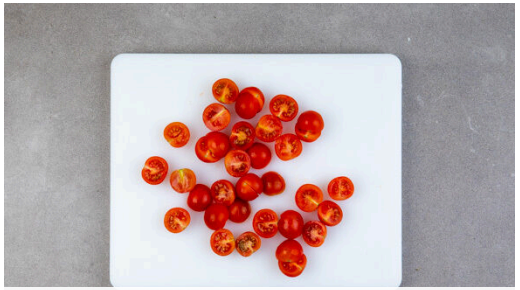
2. Walnüsse anrösten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett 1–2Min. anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen auf einem Teller beiseitestellen, die Pfanne aufbewahren.



3. Pesto zubereiten

Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Die **½ des Käses**, **¾ der Walnüsse** und 2EL Olivenöl zu dem **Basilikum** geben und alles mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **100ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und warm halten.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in der Pfanne bei starker Hitze 2–3Min. scharf anbraten. Nach Belieben erneut mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Tomaten** dazugeben und 1–2Min. bei mittlerer Hitze mitbraten.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** mit dem **Pesto** und **Pastawasser** vermengen, nach Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzufügen. Das **Fleisch** und die **Tomaten** auf der **Pasta** anrichten, mit dem **restlichen Käse** und den **restlichen Walnüssen** garnieren und servieren.