MARLEY SPOON



RS Mozzarella-Hähnchen-Penne

in Tomatensauce mit Karotten und Zucchini

ca. 25min 3 Portionen

Heute kommt ein italienisches Meisterwerk auf den Tisch, das sowohl Kinder als auch Erwachsene begeistern wird! Dieses Gericht vereint saftige Hähnchenbrustwürfel, zarten Mozzarella und frisches Gemüse in einer fruchtig-würzigen Tomatensauce, serviert auf feiner Penne. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Penne [1]
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [1]
- 400g passierte Tomaten
- 1 Mozzarella [2]

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter [2]
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- 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 794kcal, Fett 22.9g, Kohlenhydrate 92.8g, Eiweiß 50.1g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Karotten** ggf. schälen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden.



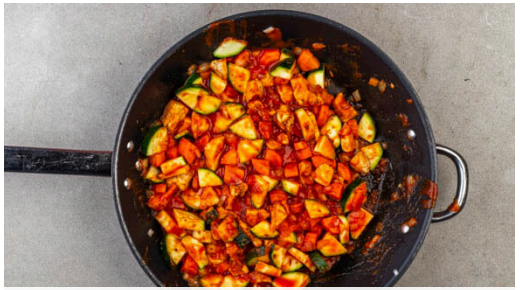
2. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1EL Butter bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten. Die **Zwiebeln** und die **Karotten** zugeben, mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen und 3–4Min. weiterbraten, bis die **Zwiebeln** glasig sind.



3. Pasta kochen

300g 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.



4. Sauce köcheln

Die **Zucchini** in die Pfanne geben und 2–4Min. braten, bis sie leicht weich werden. Dann die **½ der Gewürzmischung** zugeben und 30–60Sek. unter stetigem Rühren mitbraten. **300g passierte Tomaten** zugeben und einmal aufkochen lassen, dann die **Sauce** bei niedriger Hitze sanft köcheln lassen, bis die **Pasta** gekocht ist. Nach Belieben mit mehr **Gewürzmischung** abschmecken.



5. Mozzarella vorbereiten

Den **Mozzarella** abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** und die **½ des Mozzarellas** mit der **Sauce** vermengen, dabei esslöffelweise **Pastawasser** zugeben, um die Konsistenz anzupassen. Die **Pasta** auf Tellern anrichten und mit dem **restlichen Mozzarella** garniert servieren.