



Pasta Alfredo mit Hähnchen und Bohnen

in cremiger Sauce mit Käse und Thymian



ca. 25min



2 Personen

Einer alten Geschichte zufolge wurde die Pasta Alfredo in Rom erfunden: Alfredo kochte dieses besonders cremige Gericht, um seiner Frau nach der Geburt ihres Sohnes die Nahrungsaufnahme wieder schmackhaft zu machen - und wer könnte dieser Sauce mit zart schmelzendem Käse schon widerstehen? Alfredos Pasta wurde landes- und europaweit so bekannt, dass er sogar zum Ritter des Ordens der Krone von Italien geschlagen wurde. Grande!

Was du von uns bekommst

- 250g Penne ¹
- 250g grüne Bohnen
- 1 Stange Lauch
- 5g Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipp

Wer mag, kann zum Braten statt Olivenöl auch Butter verwenden.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 960kcal, Fett 34.6g, Kohlenhydrate 106.6g, Eiweiß 51.3g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** und die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** quer teilen. Den **Lauch** in dünne Ringe schneiden. Die **Thymianblättchen** abstreifen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Pasta und Bohnen kochen

Die **Pasta** und die **Bohnen** ins kochende Wasser geben und 7-9Min. kochen, bis die **Pasta** und die **Bohnen** bissfest sind. Ca. **1 Tasse Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** und die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen.



5. Sauce fertigstellen

Den **Lauch**, den **Knoblauch** und den **Thymian** in der Pfanne mit 1-2TL Olivenöl, 1/2TL Zucker und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 3Min. braten, bis der **Lauch** weich wird. Mit 100ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** einstreuen und die **Crème fraîche** unterrühren. Die **Sauce** abgedeckt ca. 5Min. köcheln lassen, ggf. etwas mehr Wasser zugeben.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 5-6Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.



6. Anrichten und servieren

Die abgetropfte **Pasta-Bohnen-Mischung** und das **Fleisch** in der Pfanne mit der **Sauce** vermengen und alles noch 1-2Min. köcheln lassen. Den **Käse** fein reiben und die **1/2 des Käses** unter die **Pasta** rühren, ggf. mit etwas **Kochwasser** verdünnen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pasta Alfredo** mit dem **restlichen Käse** bestreut servieren.