



Hähnchenpasta mit Paprikapesto

mit Zucchini und Rucola



20-30min



2 Personen

Nein, ein Pesto muss nicht immer grün sein! Wir sehen heute rot, und zwar in der pikant-fruchtigen Variante eines Paprikapestos. Vereint mit sonnengetrockneten Tomaten entsteht eine aromatische Sauce, die sich verliebt an die attraktiven Torchiette schmiegt. Die gedrehte Form hat nämlich den Effekt, dass das Pesto besonders gut an den Nudeln haften bleibt. Ziemlich clever, aber wir wissen ja, dass „amore“ durch den Magen geht.

- 250g Torchiette ¹
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Päckchen Sonnenblumenkerne
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 50g Rucola

- Salz
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene


Nährwertangaben pro Portion

Energie 923kcal, Fett 32.4g,
Kohlenhydrate 103.7g, Eiweiß 51.0g



1. Gemüse schneiden

4. Fleisch & Zucchini braten



2. Paprika braten

2. Paprika braten



5. Pasta kochen



3. Pesto zubereiten

3. Pesto zubereiten

6. Fertigstellen & servieren

Den **Rucola** mit 1EL Olivenöl, 1TL Essig und 1 Prise Salz vermengen. Das **Pesto** mit der **Pasta**, dem **Fleisch** und der **Zucchini** vermengen und bei starker Hitze ca. 1Min. erwärmen. Die **Hähnchenpasta** auf tiefe Teller verteilen und mit etwas **Rucola** garniert servieren. Den **restlichen Rucolasalat** dazu reichen.