



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.

Was du von uns bekommst

- 250g Torchiette¹
- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Päckchen Sonnenblumenkerne
- 1 Stück italienischer Hartkäse⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **getrockneten Tomaten** grob schneiden.



2. Paprika braten

Die **Paprika** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 8-9Min. weich braten, dabei gelegentlich umrühren. Die **Sonnenblumenkerne** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Fleisch & Zucchini braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, dann in der zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. rundum goldbraun anbraten. Die **Zucchini** dazugeben und bei mittlerer Hitze weitere 6-8Min. braten. Die Pfanne vom Herd nehmen, sobald die **Zucchini** weich und das **Fleisch** gar ist.



5. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. **100ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Pasta** und **100ml Kochwasser** zurück in den Topf geben, das fertig gebratene **Fleisch** und die **Zucchini** hinzufügen.



3. Pesto zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **Sonnenblumenkerne**, den **Käse**, die **getrockneten Tomaten**, die **Paprika**, den **Knoblauch**, 1TL Essig und 1 kräftige Prise Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem glatten **Pesto** pürieren.



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.