



Hähnchen-Fenchel-Spaghetti mit Feta

fruchtig-fein mit Tomaten und Kürbiskernen



ca. 25min



2 Personen

Heute verpassen wir dem bewährten Pasta-Pesto-Klassiker einen neuen Anstrich! Auf der Palette befindet sich nebst saftigem Hähnchenfilet, frischem Fenchel und Feta eine kleine Anspielung auf die Postmoderne, nämlich ein dekonstruiertes Pesto: Knusprige Kürbiskerne, aromatisches Basilikum, Tomaten und Knoblauch werden kurz vorm Servieren unter die Spaghetti gehoben, wo sie erst ihr volles Aroma entfalten. Welch ein Kunstwerk!

Was du von uns bekommst

- 250g Spaghetti ¹
- 1 Fenchelknolle
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 25g Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Basilikum
- 2 Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 100g Fetakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Kochtipps

Wer für Kinder kocht, kann die Frühlingszwiebeln weglassen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 990kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 100.4g, Eiweiß 57.0g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Fenchel** halbieren und in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk entfernen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



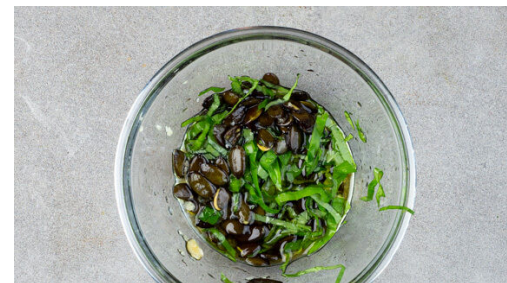
4. Fleisch & Fenchel braten

Das **Fleisch** und den **Fenchel** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 7-8Min. braten, bis das **Fleisch** gar und der **Fenchel** weich ist. Dabei gelegentlich umrühren. Anschließend nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Pesto zubereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden, dann mit dem **Knoblauch**, den **Kürbiskernen**, 2EL Olivenöl, 1EL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



3. Kürbiskerne anrösten

Die **Kürbiskerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-4Min. anrösten, bis sie knistern und goldbraun sind. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Den **Feta** mit den Fingern zerkrümeln, dann mit den **Tomaten**, den **Lauchzwiebeln** sowie 1 Prise Pfeffer mischen. Die **Pasta** mit dem **Fleisch**, dem **Fenchel** und dem dekonstruierten **Pesto** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Tomaten-Feta-Mix** unter die **Pasta** heben und servieren.