



## 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.

## Kochtipp

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.