



## Hähnchen-Fenchel-Spaghetti mit Feta

fruchtig-fein mit Tomaten und Kürbiskernen



ca. 25min



3-4 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

- 500g Spaghetti 1
- 2 Fenchelknollen
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 50g Kürbiskerne
- 2 Knoblauchzehen
- 40g Basilikum
- 3 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 200g Fetakäse 7

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer 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 985kcal, Fett 38.0g, Kohlenhydrate 99.3g, Eiweiß 56.8g



**1. Zutaten vorbereiten**

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Fenchel** halbieren und in feine Streifen schneiden, dabei jeweils den Strunk entfernen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit je 1/2TL Salz und Pfeffer würzen.



**4. Fleisch & Fenchel braten**

Das **Fleisch** und den **Fenchel** in derselben Pfanne mit 2EL 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.



**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.



**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**, 4EL Olivenöl, 2EL hellem Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



**6. Fertigstellen & servieren**

Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Lauchzwiebeln** 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.