



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



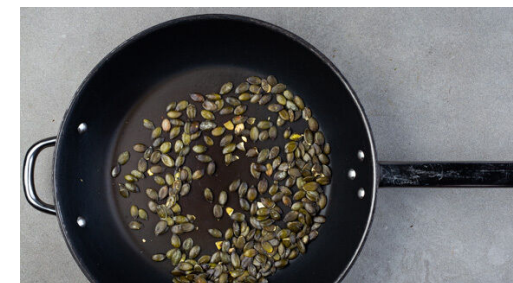
1. Zutaten vorbereiten

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.



2. Pasta kochen

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



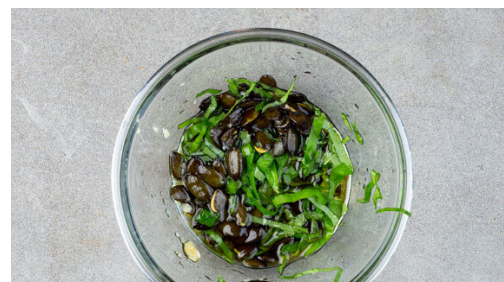
3. Kürbiskerne anrösten

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.



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.



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.