



Gebratenes Hähnchen mit Bröseltopping

auf Pasta mit cremiger Fenchel-Tomaten-Sauce



ca. 25min



2 Personen

Bei diesem Rezept sind wir ganz Ohr, denn wir servieren saftig-zartes, in feinster Tomaten-Fenchel-Sauce gedämpftes Hähnchenfilet mit knusprigen Pankokrumen auf al dente gekochten Orecchiette (ital.: Öhrchen). Die hübsche Form der Pasta nimmt die aromatische, mit Fischsauce gewürzte Sauce übrigens besonders gut auf. Bonus!

Was du von uns bekommst

- 250g Orecchiette ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Dose Tomatenmark
- 25g Panko-Paniermehl ¹
- 1 Packung Schlagsahne ⁷
- 20ml Fischsauce ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wenn Kinder mitessen, die Fischsauce ggf. nur zum Verfeinern der eigenen Portion verwenden.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 946kcal, Fett 31.6g, Kohlenhydrate 113.3g, Eiweiß 47.4g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in je 6 Spalten schneiden. Das **Fenchelgrün** grob schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen.



4. Sauce kochen

Den **Knoblauch**, die **Tomaten**, den **Fenchel** und die **1/2 des Tomatenmarks** mit 1TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer in dieselbe Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit 75ml Wasser ablöschen, dann das **Fleisch** auf das **Gemüse** geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze in 5-7Min. gar kochen. Ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und 9-11Min. kochen. Dabei vor allem am Anfang regelmäßig umrühren, damit die **Pasta** nicht zusammenklebt. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl und 1/2TL Salz bei sehr starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



5. Topping zubereiten

Inzwischen das **Panko-Paniermehl** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Butter und 1 kleinen Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten.



6. Sauce verfeinern

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und in Scheiben schneiden. Die **Pasta** mit **75ml Schlagsahne** sowie der **1/2 der Fischsauce oder mehr nach Geschmack** unter das Gemüse rühren und bei mittlerer Hitze ca. 1Min. erwärmen. Die **Pasta** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit dem **Panko-Topping** und dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.