



Schnelle Paprika-Hähnchen-Penne

mit aromatischem Trüffel-Spinat-Pesto



ca. 25min



2 Personen

Wenn es mal wieder etwas schneller gehen muss, aber unser verwöhnter Gaumen keine Kompromisse eingehen will, ist dieses Pastagericht die richtige Wahl! Während die Penne im Topf vor sich hin sprudelt, zaubern wir ein delikates Pesto aus gerösteten Sonnenblumenkernen, Babyspinat, würzigem Käse und Trüffelöl. Dazu braten wir Tomaten, Paprikastreifen und zartes Hähnchen in der Pfanne – et voilà: Es ist angerichtet!

- 250g Penne ¹
- 1 gelbe Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 25g Sonnenblumenkerne
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Babyspinat
- 1 Päckchen Trüffelöl

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

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 929kcal, Fett 33.5g,
Kohlenhydrate 102.0g, Eiweiß 51.0g



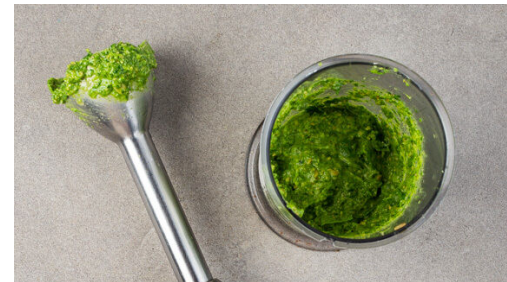
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in 1-2cm große Stücke schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. goldbraun anbraten.



Den **Käse** fein reiben. Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und mit dem **Käse**, der **1/2 des Spinats** und den **Sonnenblumenkernen** in ein hohes Gefäß geben. Das **Trüffelöl**, 1EL Olivenöl und 1EL hellen Essig zugeben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Das **Pesto** mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. 1EL Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Die **Paprika** und die **Tomaten** mit 1 kräftigen Prise Pfeffer in die Pfanne geben und 8-10Min. mitbraten, bis das **Gemüse** gar ist, dabei gelegentlich umrühren.



Den **restlichen Spinat**, die **Pasta** und 1 EL Butter zu dem **Gemüse** in die Pfanne geben und gut vermengen. Löffelweise **Pastawasser** zugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist, dann **3/4 des Pestos** einrühren. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit dem **restlichen Pesto** garniert servieren.