



Aromatische One-Pot-Hähnchen-Pasta

mit Fenchel und Käse



ca. 30min



2 personen

One-Pot-Gerichte sind das Praktischste, wenn Kochen mit wenig Arbeit verbunden sein soll. Alle Zutaten werden zusammen in einem Topf gegart - das sorgt für weniger Abwasch und vereint die Geschmacksnoten auf wunderbar rustikale Weise. Unsere Rezept für Penne mit Hähnchen in Käsesauce ist dafür das beste Beispiel: saftiges Schenkelfilet, aromatischer Fenchel, cremige Sauce ... Müssen wir noch mehr sagen?

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 2 kippendijfilets
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 200g penne ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 250ml melk ⁷
- 2el boter ⁷
- 1tl peper en zout
- 15ml olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- waterkoker
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 842kcal, vet 37.6g, koolhydraten 88.7g, eiwit 35.0g



1. Gemüse schneiden

In einem Wasserkocher oder einem kleinen Topf 450ml Wasser aufkochen, dabei die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Den **Fenchel** von den Stängeln und dem harten Ende befreien und in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in dünne Scheibchen schneiden.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm große Würfel schneiden und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 3Min. rundum anbräunen. Aus dem Topf nehmen und beiseitestellen, das **Fleisch** muss noch nicht ganz gar sein.



3. Gemüse braten

2EL Butter in demselben Topf schmelzen lassen und den **Fenchel**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit 1 Prise Salz zugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 5Min. unter Rühren anbraten, bis das **Gemüse** bräunt und weicher wird.



4. Käse reiben

Inzwischen den **Käse** fein reiben.



5. One-Pot-Pasta köcheln

Die **Pasta** mit dem aufgekochten Wasser, 250ml Milch und 1TL Salz zugeben und alles zum Kochen bringen, ggf. einen Deckel verwenden. Die Hitze reduzieren und die **One-Pot-Pasta** unter gelegentlichem Rühren 8-10Min. köcheln lassen. In den letzten ca. 2Min. der Garzeit das **Fleisch** zurück in den Topf geben und zu Ende garen.



6. Fertigstellen & servieren

Falls zum Ende der Kochzeit noch zu viel Flüssigkeit im Topf ist, die Hitze erhöhen und die Flüssigkeit kräftig einkochen lassen. Falls nicht ausreichend Flüssigkeit im Topf ist, nach und nach etwas Wasser unterrühren. Die **One-Pot-Pasta** vom Herd nehmen, den **Käse** unterheben und mit Pfeffer und ggf. mehr Salz abschmecken. Mit dem **Hähnchen** auf Teller verteilen und servieren.