



Herzhafte Hähnchenpfanne mit Pasta und buntem Gemüse

20-30min 2 personen

Mit einfachen Dingen richtig was hermachen? Genau das steht heute auf dem Dinnerly-Speiseplan! Unsere leckere Hähnchenpfanne mit Paprika und Zucchini ist einfach und wahrhaft fix zubereitet. Und die Penne haben wir nicht ohne Grund für dieses Gericht ausgewählt: In dem Loch in der Mitte sammelt sich immer ein bisschen extra Sauce, die sich dann beim Draufbeißen offenbart. Ein ganz besonderes Vergnügen!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g penne¹
- 1 rode paprika
- 1 courgette
- 1 ui
- 200g Italiaanse kipreepjes
- 1 zakje kippenbouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1el tomatenketchup
- 1el bloem¹
- peper en zout
- 15ml olijfolie

KOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 719kcal, vet 23.2g, koolhydraten 94.3g, eiwit 32.5g



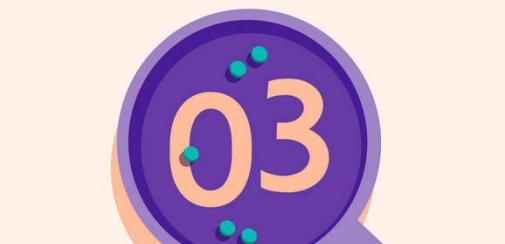
1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** längs vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Die **Zucchini** längs vierteln und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8–10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, in den Topf zurückgeben und abgedeckt warm halten.



3. Fleisch und Gemüse braten

Während die **Pasta** kocht, das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln**, die **Paprika** und die **Zucchini** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und die Hitze reduzieren.



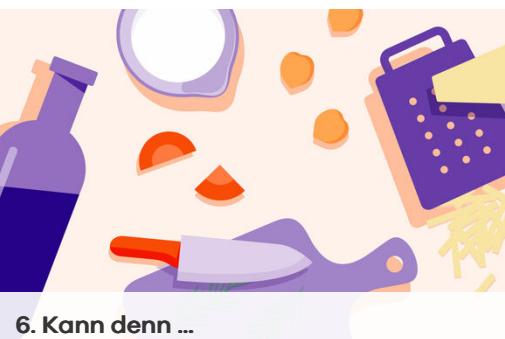
4. Sauce köcheln

Das **Fleisch** und das **Gemüse** mit 1EL Mehl bestäuben, das Mehl untermischen. Mit 250ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** und 1EL Ketchup einrühren und bei mittlerer Hitze ca. 3Min. köcheln lassen.



5. Servieren

Die **Hähnchenpfanne** erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der **Pasta** servieren.



6. Kann denn ...

Sünden sind relativ. Ob Liebe eine ist, da ist das Urteil wohl noch nicht endgültig gefallen. Wir persönlich lieben Cremigkeit, aber über die potenzielle Sünde muss jeder selbst entscheiden: Am Schluss Milch statt Wasser verwenden – schmecken wird es mit Sicherheit! Ganz unsündig und ebenfalls delikat: ein würziger Schliff mit getrocknetem Oregano.