



Hähnchenpasta mit Zucchini mit Tomaten und geriebenem Käse

 ca. 25min  2 personen

Heute gibt es mal wieder Pasta, und zwar schöön bunt mit geriebener Zucchini und gewürfelten Tomaten. Zum leckeren Gemüse gesellt sich auch noch ein tierischer Freund, denn auf den leckeren Nudeln thront ein goldbraun gebratenes Stück saftiges Hähnchen. Davon muss man jetzt nur noch ein bisschen abschneiden, die Spaghetti mit Gemüse auf eine Gabel drehen und alles zusammen genießen. Guten Appetit!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g spaghetti 1
- 1 courgette
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 2 tomaten
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 kipfilet

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 25g boter ⁷
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- 30ml olijfolie

KOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- zeef of vergiet
- vleesklopper
- vershoudfolie

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 830kcal, vet 33.2g, koolhydraten 87.7g, eiwit 44.9g



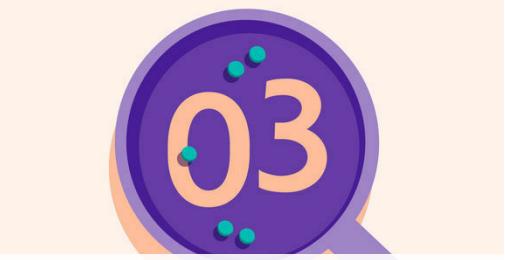
1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** grob, den **Käse** fein reiben. Die **Tomaten** in ca. 2cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 11–13Min. bissfest kochen. Ca. 150ml **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Gemüse braten

Die **Zucchini** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze in ca. 1Min. leicht weich braten. Die **Tomaten**, den Knoblauch und 1½TL **Oregano** zugeben und ca. 4Min. mitbraten. 75ml **Pastawasser** einrühren, die Hitze erhöhen und alles köcheln lassen, bis die **Sauce** eindickt. Die **Pasta** untermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, ggf. mehr **Pastawasser** zugeben.



4. Fleisch vorbereiten

Währenddessen das **Fleisch** von beiden Seiten mit Frischhaltefolie bedecken und mit einem Fleischklopfen zu 3–5mm dünnen **Schnitzeln** klopfen. Die **Schnitzel** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und in insgesamt 1EL Mehl wenden.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Schnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite ca. 2Min. anbraten, nach dem Wenden 2TL Butter zugeben. Die **Schnitzel** auf der **Pasta** anrichten, mit dem **geriebenen Käse** bestreuen und nach Geschmack mit dem **restlichen Oregano** garniert servieren.



6. Kein Quatsch mit Sauce

Lecker kann so einfach sein! Unsere Hähnchenpasta mit Zucchini zeigt, dass es gar nicht immer viel Sauce sein muss, um die einzigartigen Geschmäcker von Fleisch und Gemüse richtig schön zur Geltung zu bringen. Natürlich lässt sich aus wenig Sauce aber schnell mehr machen – und zwar mit etwas frischem Zitronensaft und noch mehr Butter oder Pastawasser. Einfach unternähen und genießen!