



Herzhafte Hähnchenpfanne mit Pasta

und buntem Gemüse



20-30min



2 personen

Mit einfachen Dingen imponieren? Genau das steht heute auf deinem Speiseplan! Unsere leckere Hähnchenpfanne mit vormarinierter Fleisch, roter Paprika und Zucchini ist einfach und wirklich schnell zubereitet. Die Penne haben wir natürlich nicht ohne Grund für dieses Gericht ausgewählt: Dank ihrer Zylinderform sammelt sich nämlich immer ein bisschen extra Sauce in der Mitte. Extra Sauce - mehr Vergnügen!

Wat je van ons krijgt

- 200g penne ¹
- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 200g Italiaanse kipreepjes
- 1 zakje groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- 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 705kcal, vet 23.1g, koolhydraten 91.5g, eiwit 32.1g



1

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. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4

4. Gemüse mitbraten

Die **Paprika**, die **Zucchini** und den **Knoblauch** dazugeben und ca. 2Min. mitbraten.



2

2. Pasta kochen

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



5

5. Sauce zubereiten

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



3

3. Fleisch anbraten

Während die **Pasta** kocht, das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. scharf anbraten.



6

6. Abschmecken und servieren

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