



Pikanter Nudeltopf mit Hähnchen mit Karotte und Weißkohl

ca. 30min 2 personen

Wir werfen heute alles in einen Topf – und meinen das wörtlich, nicht im übertragenen Sinne. Na gut, streng genommen benutzen wir eine Pfanne, aber wer achtet schon auf Kleinigkeiten? Dort hinein kommen übrigens Nudeln, Gemüse, pikante Harissa und saftiges Hähnchenfleisch, die zusammen schön saucig geschnurgelt werden und schon bald dampfend heiß und wohlriechend auf deinem Tisch stehen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g penne¹
- 1 witte kool
- 1 wortel
- 250g Italiaanse kipreepjes
- 1 zakje harissapasta

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 2el boter⁷
- 7½g zout
- 25ml olijfolie
- 30ml balsamicoazijn¹⁷

KOKGEREI

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

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

KOKTIP

Für besonders feine Streifen den Kohl vierteln und einen Gemüsehobel verwenden.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 988kcal, vet 47.5g, koolhydraten 96.8g, eiwit 38.0g



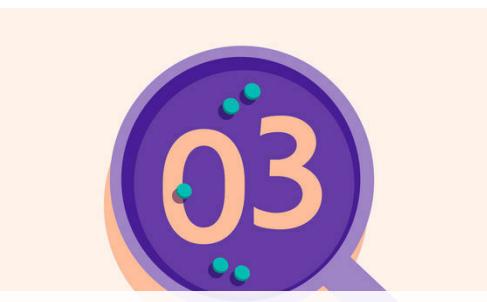
1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Kohl** halbieren, **1 Hälfte** vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden. Die **andere Hälfte** wird für dieses Rezept nicht benötigt. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



2. Gemüse braten

Den **Kohl** und die **Karotten** mit ½TL Salz in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 7–10Min. unter Rühren anbraten, bis der **Kohl** beginnt zusammenzufallen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und ca. 7Min. kochen, sie muss noch nicht ganz gar sein. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in Streifen schneiden, dann mit ½TL Salz in einer kleinen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei starker Hitze ca. 4Min. braten, bis es rundum gebräunt und gar ist.
1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta**, die **Harissa**, das **Fleisch samt Bratensaft**, **100–125ml Pastawasser**, den Knoblauch, ½TL Salz, 2EL Balsamicoessig und 2EL Butter zum **Gemüse** in die Pfanne geben und ca. 3Min. mitköcheln, bis sich alles zu einer leichten **Sauce** verbunden hat und die **Pasta** gar ist. Den **Nudeltopf mit Hähnchen** auf Tellern anrichten und servieren.



6. Grün steht dir!

Wer die pikanten Aromen der Harissa noch mit ein wenig grüner Kräutrigkeit ausbalancieren möchte, nimmt etwas glatte Petersilie zur Hand, schneidet sie fein und streut sie auf das fertige Gericht. Oder mischt sie mit in die Sauce, je nach Gusto.