



Hähnchen im Speckmantel

auf Pasta mit Pesto, Zucchini und Tomate



30-40min



2 personen

Fleischliebhaber aufgepasst: Das zarte Hähnchenfleisch wird mit Speck ummantelt im Ofen gegart - da läuft einem das Wasser schon beim Kochen im Munde zusammen. Dazu gibt es feine Pasta mit einem würzigen Spinat-Petersilien-Pesto, natürlich mit Käse, das mit frischen Tomatenwürfeln und gebackener Zucchini das Pastaglück vervollständigt. Lasst es euch schmecken!

Wat je van ons krijgt

- 1 kipfilet
- 1 pakje gerookt spek
- 200g tagliatelle ¹
- 1 courgette
- 1 tomaat
- 1 blokje Italiaanse kaas ⁷
- 10g verse peterselie
- 100g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 35ml olijfolie
- 5ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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 934kcal, vet 33.8g, koolhydraten 98.3g, eiwit 56.3g



1. Hähnchen in Speck wickeln

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und der Länge nach halbieren, dann mit den **Baconscheiben** leicht überlappend einwickeln und ggf. mit Zahnstochern fixieren.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-8Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen und beiseitestellen. Die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



2. Gemüse vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zucchini** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** halbieren und in kleine Würfel schneiden.



5. Pesto zubereiten

Den **Käse** fein reiben. Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob hacken. Den **Spinat** mit dem **Käse**, ca. $\frac{3}{4}$ der **Petersilie**, 2EL Olivenöl, 1TL Essig, 4-5EL Wasser und $\frac{1}{2}$ TL Salz in einem hohen Gefäß zu einem glatten **Pesto** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Fleisch garen

Die **Hähnchen-Bacon-Rollen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze rundum ca. 2Min. knusprig anbraten. Anschließend mit den **Zucchinischeiben** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 6-8Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist. Je nach Dicke des **Fleisches** kann die Garzeit variieren.



6. Pesto untermischen

Die **Pasta**, die **Tomatenwürfel** und die **Zucchini** mit dem **Pesto** vermengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** hinzugeben, bis alles gut vermischt ist. Ggf. die Zahnstocher entfernen und die **Hähnchen-Bacon-Rollen** schräg in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Das **Fleisch** auf der **Pasta** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.