



V1: Paprika-Hähnchen-Pasta mit Cheddar und Panko-Knoblauch-Topping



ca. 25min



2 personen

Knusprige Brösel auf cremiger Pasta? Eine himmlische Kombination – vor allem, wenn die Krumen mit Knoblauch ausgebraten werden! Unter dem Topping verbirgt sich eine köstliche Landschaft aus zartem Hähnchenschenkelfilet, roter und gelber Paprika und hübsch geformter Lumaconi-Pasta. Was diese kleine Welt wohl im Innersten zusammenhält? Unsere Antwort: zart schmelzender Cheddar. Ein genialer Plan!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische lumaconi ¹
- 1 paprika
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 250g Italiaanse kipreepjes
- 25g panko ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje paprikapoeder
- 75g geraspte cheddar ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- 100ml melk ⁷
- 2el boter ⁷
- 1el bloem ¹
- peper en zout

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- middelgrote 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), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1093kcal, vet 49.4g, koolhydraten 106.5g, eiwit 52.9g



1. Gemüse schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Topping anrösten

Inzwischen das **Panko-Paniermehl** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze in 3-4Min. goldbraun anrösten und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



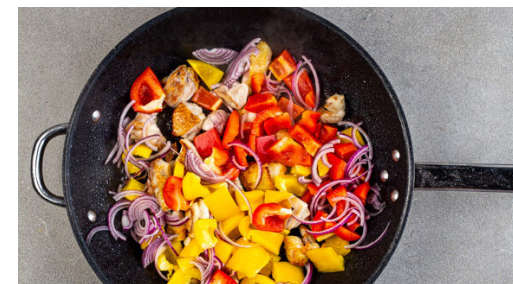
2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 11-13Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher ca. **150ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Sauce köcheln

1EL Mehl über dem **Fleisch** und dem **Gemüse** verteilen und unterrühren. **100ml Pastawasser** mit 100ml Milch, der **½ des Brühwürzes** und **1TL Paprikapulver** verrühren und in die Pfanne gießen. Die **Sauce** aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 2Min. einköcheln lassen.



3. Fleisch und Gemüse braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. anbraten, dabei nur wenig umrühren. Die **Paprika** und die **Zwiebeln** hinzufügen und ca. 5Min. mitbraten, bis das **Gemüse** weich und das **Fleisch** gar ist.



6. Käse einrühren

Den **Käse** in die Pfanne rühren, dann die **Pasta** unterheben. Ggf. löffelweise **übriges Pastawasser** einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die **Paprika-Hähnchen-Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit dem **Panko-Knoblauch-Topping** garnieren und servieren.