



Hähnchen mit Bröseltopping

auf Pasta mit cremiger Fenchel-Tomaten-Sauce

 ca. 25min  2 personen

Heute können wir es kaum erwarten, in unsere Küchenschürze zu schlüpfen. Denn wir servieren saftig-zartes, in feinsten Tomaten-Fenchel-Sauce gedämpftes Hähnchenfilet mit knusprigen Pankokrumen auf al dente gekochter Penne. Die zylinderartige Form der Pasta nimmt die aromatische, mit Fischsauce und Knoblauch gewürzte Sauce übrigens besonders gut auf. So wird jede Gabel zum vollen Genuss - Bonus!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische penne ²
- 1 teen knoflook
- 2 tomaten
- 1 venkel
- 1 kipfilet
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 25g panko ²
- 200ml slagroom ³
- 20ml vissaus ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el boter ³
- peper en zout
- 5g suiker
- 15ml olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- kleine koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Wenn Kinder mitessen, die Fischsauce ggf. nur zum Verfeinern der eigenen Portion verwenden.

Allergenen

vis (1), gluten (2), melk (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 872kcal, vet 30.4g, koolhydraten 100.7g, eiwit 44.9g



1. **Gemüse schneiden**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in je 6 Spalten schneiden. Das **Fenchelgrün** grob schneiden. Den **Fenchel** längs halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen.



4. **Sauce kochen**

Den **Knoblauch**, die **Tomaten**, den **Fenchel** und die **½ des Tomatenmarks** mit 1TL Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer in dieselbe Pfanne geben und bei starker Hitze ca. 2Min. anbraten. Mit 75ml Wasser ablöschen, dann das **Fleisch** auf das **Gemüse** geben und abgedeckt bei mittlerer Hitze in 5-7Min. gar kochen. Ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. **Pasta kochen**

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. **Topping zubereiten**

Inzwischen das **Panko-Paniermehl** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Butter und 1 kleinen Prise Salz bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten.



3. **Fleisch braten**

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz bei sehr starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. goldbraun anbraten. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. **Sauce verfeinern**

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und in dicke Scheiben schneiden. Die **Pasta** mit **75ml Schlagsahne** und der **½ der Fischsauce oder mehr nach Geschmack** unter das **Gemüse** rühren und bei mittlerer Hitze 1Min. erwärmen. Die **Pasta** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit dem **Panko-Topping** und dem **Fenchelgrün** garnieren und servieren.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**