

DINNERLY



Cremige Hähnchenpasta mediterran mit Karotten und Lauchzwiebeln



30-40min



2 personen

Mal ehrlich: Ein gutes Abendessen überzeugt vor allem mit seinem Geschmack, ja. Aber es gibt auch noch andere Dinge zu beachten, zum Beispiel den Abwasch. Und dieses Gericht verursacht seeehr wenig davon, weil es in einem einzigen Topf zubereitet wird. Ein echter Gewinn für alle, die gerne mit minimalem Aufwand genießen! Und Genuss wird bei dieser cremigen Pasta mit Hähnchen und Karotten wirklich groß geschrieben. Mmmh!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 wortels
- 1 bosui
- 500g Italiaanse kipreepjes
- 1 zakje knoflook-kruidentmix
- 200g biologische conchiglie ¹
- 1 kuipje crème fraîche ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl mosterd ³
- peper en zout
- 45ml olijfolie

KOOKGEREI

- grote kookpan
- waterkoker
- maatbeker

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2), Mosterd (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1329kcal, vet 78.7g, koolhydraten 89.5g, eiwit 62.2g



1. Gemüse schneiden

Ca. 1L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in Scheiben schneiden. Den **weißen und den grünen Teil** der **Lauchzwiebel** getrennt in feine Ringe schneiden.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2–3Min. anbraten. Das **Fleisch** aus dem Topf nehmen und beiseitestellen, das Fett im Topf belassen.



3. Gemüse anbraten

Die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebeln** mit der **Gewürzmischung** und 1TL Senf in den Topf geben und 1–2Min. anbraten, dann 700ml aufgekochtes Wasser angießen und ggf. mit einem Kochlöffel braune Stellen vom Topfboden lösen. Die Hitze erhöhen und das Wasser zum Kochen bringen.



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in den Topf geben und in 9–11Min. bissfest garen, dabei regelmäßig umrühren, damit sie nicht zusammenklebt (siehe Tipp in Schritt 6). In den letzten Minuten der Kochzeit das **Fleisch** zurück in den Topf geben und durcherhitzen.



5. Verfeinern und servieren

Die **Crème fraîche** einrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenpasta** mit den **grünen Lauchzwiebeln** garniert servieren.



6. Ein heißes Bad

Die Pasta sollte beim Garen stets gerade so mit Wasser bedeckt sein. Hab am besten ein Auge auf den Topf und gib falls nötig etwas mehr heißes Wasser dazu.