Italienischer Nudelsalat mit Hähnchen und grünen Oliven

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	1 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	6 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Hähnchenbrustfilets	300 g
Kräuter der Provence, getrocknet	2 TL
Penne Rigate	500 g
Oliven, grün	100 g
Feta	200 g
Basilikum, frisch	50 g
Balsamicoessig, hell	1 EL
Honig	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch mit Schale platt drücken. Auf einem Backblech mit Backpapier alles mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 20 Min. rösten.

2. Hähnchen waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Hähnchen darin ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Hähnchen zum Gemüse in den Ofen geben und ca. 10 Min. zusammen zu Ende garen.

3. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

4. Oliven mithilfe eines Topfes leicht zerquetschen, Kern entfernen. Feta mit den Händen zerbröseln. Basilikum waschen und trocken schütteln.

5. Gemüse und Hähnchen aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Hähnchen nach Belieben zerzupfen oder würfeln. Weichen Knoblauch aus der Schale quetschen.

6. In einem hohen Gefäß Basilikum mit Stielen, Knoblauch, 3 EL Olivenöl, Essig und Honig fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Schüssel Nudeln mit geröstetem Gemüse, Feta, grünen Oliven, Hähnchen und Basilikumpesto vermengen.

Italienischen Nudelsalat abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	866 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	33 g