

# Italienischer Nudelsalat mit Hähnchen und grünen Oliven

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





#### Zutaten

fiir / Portionor

| fur 4 Portionen                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| Zucchini                            | 1 St.   |
| Zwiebeln, rot                       | 1 St.   |
| Knoblauchzehen                      | 1 St.   |
| Olivenöl                            | 6 EL    |
| Salz                                |         |
| Pfeffer, schwarz gemahlen           |         |
| Hähnchenbrustfilets                 | 300 g   |
| Kräuter der Provence,<br>getrocknet | 2<br>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, SILVERCREST Stabmixer/ 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 I 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     |