





One Pot Pasta mit Hähnchen

 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	2 St.
Zucchini	1 St.
Champignons, braun	500 g
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	15 g
Rosmarin, frisch	5 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Olivenöl	2 TL
Pfeffer, schwarz	
Salz	
Gemüsebrühe	500 ml
Penne Rigate	500 g
Tomaten, gehackt	400 g
Parmesan	40 g
Babyspinat	200 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf

1. Schalotten halbieren, schälen und würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Basilikum und Rosmarin waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
3. In einem Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hähnchenstreifen darin ca. 3 Min. anbraten. Schalottenwürfel, Knoblauch, Zucchini- und Champignonscheiben hinzufügen und ca. 3 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend mit Gemüsebrühe auffüllen, Nudeln, Tomaten und Kräuter zugeben und ca. 10 Min. köcheln.
4. Derweil Parmesan fein reiben. Spinat waschen, trocken schleudern und unter die Pasta heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. One Pot Pasta auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 852 kcal

Kohlenhydrate 107 g

Eiweiß 58 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 21 g