



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
Oliveöl	2 TL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
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 Oliveöl 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. 13 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