



One Pot Pasta mit Hähnchen

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	2 St.
Zucchini	1 St.
Champignons, braun	500 g
Knoblauchzehen	1 St.
Basilikum, frisch	40 g
Rosmarin, frisch	10 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Olivener Öl	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	500 ml
Penne Rigate	500 g
Tomaten, gehackt	400 g
Parmesan	40 g
Blattspinat	300 g



Zubereitung

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.

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.

In einem Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Hähnchenstreifen darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalottenwürfel, Knoblauch, Zucchini- und Champignonscheiben hinzufügen und ca. 3 Min. mitbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Nudeln, Tomaten und Kräuter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. köcheln.

Derweil Parmesan fein reiben. Spinat waschen, trocken schleudern, zur Pasta geben und zusammenfallen lassen. One Pot Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	863 kcal		
Kohlenhydrate	107 g	Ballaststoffe	6 g
Eiweiß	59 g	Fette	21 g