



One Pot Pasta mit Hähnchen und Zucchini

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	10 g
Parmesan	40 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Hähnchenbrustfilets	300 g
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	1200 ml
Schlagsahne	200 ml
Fusilli	500 g
Erbsen, tiefgefroren	250 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Parmesan grob in Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und schälen. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob in Stücke schneiden. Knoblauch schälen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. In den Mixbehälter Basilikum geben und 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Parmesan zugeben und 8 Sek./Stufe 8 zerkleinern. In eine kleine Schüssel umfüllen.
3. In den Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch geben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Zucchini zugeben und erneut 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Öl zugeben und 4 Min./Anbratstufe dünsten. Hähnchen, Gemüsebrühe, Sahne, Nudeln und Erbsen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. One Pot Pasta ohne Messbecher Linkslauf/22 Min./Stufe 1/100 °C gar kochen.
4. Fertige Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. One Pot Pasta mit Hähnchen und Zucchini auf Tellern anrichten und mit Basilikum und Parmesan servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Statt Erbsen kannst du auch gefrorenen Spinat verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	801 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	21 g