



Zitroniges Hendl mit Tagliatelle und Petersilienpesto



20-30min



2 Personen

Mit diesem frischen Gericht entfliehen wir dem Winterblues! Zartes Hendlfleisch wird in einer leichten Zitronenmarinade eingelegt und dann saftig im Rohr gebacken. Dazu gibt es ein buntes Petersilienpesto und italienische Tagliatelle. Zitronen sind übrigens ein echtes Detoxwunder, denn sie wirken sich positiv auf unseren Elektrolytehaushalt aus! Da schlagen wir gleich doppelt so gerne zu!

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- Birne
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Zitrone
- Zwiebel
- Tagliatelle ¹
- frische Petersilie
- Hühnerbrust

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 929.0kcal, Fett 29.0g, Eiweiß 56.1g, Kohlenhydrate 106.1g



1. Gemüse vorbereiten

Backrohr auf 180°C Umluft vorheizen. Einen mittelgroßen Topf mit 1TL Salz Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die **Birne** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in längliche Scheiben schneiden. **Knoblauch** schälen und pressen oder fein reiben.



4. Huhn braten

Eine mittlere Pfanne hoch erhitzen und die **Hühnerbrüste** darin von jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten, mit Salz würzen und schließlich für 6-8Min. in der Pfanne im Backrohr fertig garen. Wer keine ofenfeste Pfanne hat, entweder den Henkel in Alufolie einwickeln oder das **Fleisch** auf ein Backblech geben.



2. Huhn marinieren

Die **Schale** der **Zitrone** abreiben. Die **Zitrone** in Spalten schneiden. In einer Schüssel das **Fleisch** mit 1-2TL **Zitronenschale**, **Knoblauch**, 1-2EL Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer marinieren.



5. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** darin für 7-9Min. bissfest garen. Schließlich die **Pasta** abgießen und abtropfen lassen. Im Topf warmhalten.



3. Pesto zubereiten

Die **Petersilie** ohne Stiele grob hacken und den **Käse** grob reiben. Beides zusammen mit **1/4** der **Birnenscheiben**, ca. 2EL Olivenöl, 3EL Wasser mit Hilfe des Stabmixers zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Evtl. etwas mehr Öl oder Wasser hinzufügen, falls es zu trocken ist.



6. Pasta fertigstellen

In einer großen Pfanne 1EL Öl mittelhoch erhitzen und die **Zwiebeln** darin 1-2Min. anbraten. Nun übrige **Birnen** dazugeben, 1Min. mit anschwitzen und die **Pasta** sowie das **Pesto** unterheben. **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Huhn** dünn, schräg aufschneiden und mit der **Pasta** und den **Zitronenspalten** servieren.