

MARLEY SPOON



Hähnchen-Pasta „Mexiko“

mit Avocado und Bohnen



20-30Min.



2 Personen

Die Aromen der mexikanischen Küche treffen auf beste italienische Pasta in diesem feinen und schnell zubereiteten Gericht mit zarter Hähnchenbrust, Bohnen, Avocado und Limette. Und was gehört unbedingt obendrauf? Koriander! ¡Olé!

Was du von uns bekommst

- 250g Penne ¹
- 1 rote Zwiebel
- 1 Avocado
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 10g frischer Koriander
- 1 Rinderbrühwürfel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Auflaufform
- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Sieb
- Zitronenpresse
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 993.0kcal, Fett 27.2g, Eiweiß 52.7g, Kohlenhydrate 128.5g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, dann mit ca. **1/3 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen.



4. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** in das Wasser geben und leicht köchelnd in ca. 9-11 Min. bissfest garen. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Hähnchen braten

Inzwischen das **Hähnchen** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei hoher Hitze auf jeder Seite ca. 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** in eine Auflaufform geben und im Ofen ca. 7-9Min. garen, bis es in der Mitte durch ist. Das **Hähnchen** 5Min. ruhen lassen, dann in dünne Tranchen aufschneiden.



3. Avocado schneiden

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Avocado** halbieren, den Stein entfernen. Das **Fruchtfleisch** in der Schale in dünne Scheiben schneiden und diese mit einem Esslöffel aus der Schale heben. Den **Limettensaft** mit dem **Limettenabrieb** verrühren, leicht salzen und ca. **2/3 des Saftes** über die **Avocadoscheiben** geben.



6. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Pfanne mit 1-2EL Öl ca. 1-2Min. anbraten. Mit den **Tomaten** ablöschen, die **Bohnen** und den **Brühwürfel** unterrühren und 3-4Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, **Limettensaft** und **restlicher Gewürzmischung** abschmecken. Die **Pasta** unterheben und mit dem **Hähnchen**, der **Avocado** und **Koriander** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.     **#marleyspooning**