



Hähnchen-Penne mit Speck

in cremiger Sauce mit grünen Bohnen



ca. 20min



3-4 Personen

Knusprig und cremig zugleich, damit kann man nichts falsch machen. Wenn dann noch Pasta ins Spiel kommt, sind dir die glücklichen Gesichter deiner Lieben gewiss! Die feine Sauce mit Crème fraîche, frischen grünen Bohnen und Karotten sowie zartem Hähnchenfleisch wird mit knusprigem Speck bestreut serviert. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 500g Penne ¹
- 1 Packung grüne Bohnen
- 2 Karotten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 1 Päckchen mediterrane Gewürzmischung
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 10g frischer Schnittlauch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Kochtipps

Der Schnittlauch lässt sich besonders gut mit einer Küchenschere schneiden.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 826.0kcal, Fett 23.3g, Eiweiß 45.2g, Kohlenhydrate 103.8g



1. Zutaten vorbereiten

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** in 2-3cm lange Stücke schneiden. Die **Karotten** schälen und in feine Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



4. Fleisch braten

Den **Speck** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett 3-4Min. knusprig anbraten. Auf einem Teller beiseitestellen. Das **Fleisch**, die **Zwiebeln** und die **Karotten** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. von allen Seiten anbraten. Den **Knoblauch** zugeben und ca. 30Sek. mitgaren.



2. Pasta kochen

Die **Penne** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen.



5. Sauce fertigstellen

Ca. **3/4 der Gewürzmischung** unterrühren und mit ca. **150ml Pastawasser** ablöschen. Dann die **Crème fraîche** ebenfalls unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Sauce** bei geringer Hitze noch 1-2Min. bis zur gewünschten Sämigkeit sanft köcheln lassen.



3. Bohnen mitkochen

Nachdem die **Pasta** bereits 2-3Min. gekocht hat, die **Bohnen** ebenfalls in den Topf geben und 5-7Min. mitkochen, bis die **Pasta** und die **Bohnen** bissfest sind. Mit einem Messbecher ca. **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** und die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta untermengen

Die **Pasta** und die **Bohnen** gründlich untermengen, dabei ggf. noch etwas mehr **Pastawasser** dazugeben, bis die **Pasta** komplett mit der **Sauce** bedeckt ist. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und die **Pasta** mit dem **Speck** und dem **Schnittlauch** garniert servieren.