

MARLEY SPOON



Mediterranes Huhn mit fruchtigen Penne und Oliven

 20-30min  4 Personen

Pasta ist immer eine gute Idee! Bei uns werden die Penne dieses mal mit einem Pesto aus frischem Orangensaft und getrockneten Tomaten abgeschmeckt. Der verleiht den Nudeln eine herb-fruchtige Note, sorgt für Sommer-Feeling auf dem Teller und macht die Pasta zur perfekten Beilage für das würzige Paprika-Huhn.

Was du von uns bekommst

- Penne BIO ITALIA ¹
- Orange
- Hühnerbrust, ohne Haut
- Oliven schwarz, Punto Verde
- Tomaten, getrocknet Punto Verde ¹²
- Thymian
- Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- Hühnerbrühwürfel
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Küchenreibe
- Pfanne
- Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 16.1g, Kohlenhydrate 105.7g, Eiweiß 47.1g



1. Fleisch marinieren

Das **Fleisch** mit einem Fleischklopfer oder einer leeren Glasflasche unter einer Schicht Frischhaltefolie ca. 1cm dünn flachklopfen. **Paprikapulver**, 1/2-1TL Salz mit 2EL Olivenöl vermengen und das **Fleisch** darin marinieren, für den Moment zur Seite stellen.



4. Fleisch braten

Fleisch von jeder Seite ca. 4Min bei mittlerer Hitze in einer Pfanne anbraten. Vom Herd nehmen und nochmals ca. 2-3Min. ruhen lassen.



2. Nudeln kochen

Inzwischen in einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Dann einen Hühnersuppenwürfel darin auflösen lassen und **Penne** in der Suppe für ca. 9-10Min. kochen lassen, bis die **Nudeln** al dente sind. Dann abgießen und abschrecken.



5. Nudeln und Pesto mischen

Die **Oliven** grob hacken. Nun die **Nudeln** mit den **Oliven** und dem **Pesto** in einer Schüssel mischen.



3. Pesto zubereiten

Die Schale der **Orange** abreiben und den **Saft** auspressen. Währenddessen die Blätter des **Thymians** von den Stielen zupfen und grob hacken. **Getrocknete Tomaten** mit **Hälfte** des **Thymians**, 4-5EL **Orangensaft**, Salz und Pfeffer in einem schmalen, hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** pürieren.



6. Fertigstellen

Nach Geschmack mit 2-3 Messerspitzen vom **Orangenabrieb**, Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in schräge Scheiben schneiden und auf der **Pasta** anrichten. Restlichen **Thymian** darüber streuen.