



Zitroniges Hähnchen

mit cremiger Bärlauch-Pasta



20-30min



3-4 Personen

Wir lieben Bärlauch! Das zarte Zwiebelgewächs hat momentan Hochsaison, und so gibt es diese cremige Pasta mit süßer Birne, zitronigem Hähnchen und knackigen Bohnen den gewissen Kick. Guten Hunger!

Was du von uns bekommst

- Frischer Bärlauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen grüne Bohnen
- 2 Birnen
- 0.25KG Tagliatelle ¹
- 1 Zwiebel
- 2 italienische Hartkäse ⁷
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Sieb
- Stabmixer

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 17.8g, Kohlenhydrate 113.6g, Eiweiß 48.0g



1. Gemüse vorbereiten

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Einen großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Bohnen** von den Enden befreien und einmal schräg halbieren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die **Birnen** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in längliche Scheiben schneiden.



4. Hähnchenbrust braten

Eine mittlere Pfanne stark erhitzen und die **Hähnchen** darin von jeder Seite ca. 1-2Min. goldbraun anbraten, mit Salz würzen und schließlich für ca. 8-10Min. im Ofen fertig garen. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann entweder den Henkel in etwas Alufolie einwickeln oder das **Fleisch** auf ein Ofenblech legen.



2. Hähnchen marinieren

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



5. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** darin für ca. 8-10Min. bissfest garen. Die letzten ca. 4-5Min. die **Bohnen** zu der **Pasta** geben und mitgaren. Schließlich die **Pasta** und **Bohnen** durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Im Topf warmhalten.



3. Pesto zubereiten

Den **Bärlauch** in dünne Streifen schneiden und den **Käse** grob reiben. **Beides** zusammen mit ca. 2-3EL Olivenöl mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** verarbeiten, bei Bedarf etwas mehr Öl hinzufügen.



6. Pasta fertigstellen

In einer großen Pfanne 1EL Öl mittelhoch erhitzen und die **Zwiebeln** darin ca. 1-2Min. anbraten. Nun die **Birnen** dazugeben, ca. 1Min. mit anschwitzen und dann **Pasta**, **Bohnen** und schließlich **Pesto** unterheben. Die **Pasta** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchenbrust** schräg aufschneiden und zusammen mit der **Pasta** und den **Zitronenspalten** servieren.