



One Pot Pasta mit Hähnchen und Zucchini

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Basilikum, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Fusilli	500 g
Schlagsahne	200 ml
Gemüsebrühe	1200 ml
Salz	
Parmesan	40 g
Öl	2 EL
Hähnchenbrustfilets	300 g
Pfeffer, schwarz	
Zucchini	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Rahmspinat, tiefgefroren	250 g

Zubereitung

1. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Parmesan grob in Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und schälen. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob in Stücke schneiden. Knoblauch schälen. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. In den Mixbehälter Basilikum geben und 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Parmesan zugeben und 8 Sek./Stufe 8 zerkleinern. In eine kleine Schüssel umfüllen.
3. In den Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch geben und 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Zucchini zugeben und erneut 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Öl zugeben und 4 Min./Anbratstufe dünsten. Hähnchen, Gemüsebrühe, Sahne, Nudeln und Erbsen zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. One Pot Pasta ohne Messbecher Linkslauf/22 Min./Stufe 1/100 °C gar kochen.
4. Fertige Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken. One Pot Pasta mit Hähnchen und Zucchini auf Tellern anrichten und mit Basilikum und Parmesan servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Statt Erbsen kannst du auch gefrorenen Spinat verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	790 kcal
Kohlenhydrate	105 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	23 g