

GATCH GAP REZEPTE

ZUCCHINI PARMESAN PASTA MIT HÄHNCHEN

Zubereitungszeit 15 min | 2 Personen

GATCHEBAR



FOLLOW | KOMMENT | LIKE



WWW.GATCHGAP.DE

Zubereitung

- Die Pasta gemäß den Anweisungen auf der Verpackung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
- "CATCHCAP-Pfannenspritzschutz" auf eine passende Pfanne (28cm) legen. In der Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenstücke hinzufügen und von allen Seiten goldbraun anbraten. Die Hähnchenstücke aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
- In derselben Pfanne die gehackten Knoblauchzehen anbraten, bis sie duften. Füge dann die Zucchinistreifen hinzu und brate sie für etwa 5 Minuten, bis sie leicht gebräunt sind und etwas weicher werden. Rühre gelegentlich um.
- Gib die gehackten Tomaten, die getrockneten italienischen Kräuter und die roten Chiliflocken (wenn du möchtest) in die Pfanne zu den Zucchini. Lass die Sauce für weitere 5-7 Minuten köcheln, damit sich die Aromen verbinden können. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Gib die gebratenen Hähnchenstücke zurück in die Pfanne zu der Zucchini-Tomatensauce. Lass alles für weitere 2-3 Minuten köcheln, bis das Hähnchen durchgegart ist.
- Die gekochte Pasta in die Pfanne mit der Sauce geben und gut vermischen, sodass die Pasta von der köstlichen Sauce umhüllt wird.
- Den geriebenen Parmesan über die Pasta streuen und nochmals gut vermischen, damit sich der Käse gleichmäßig verteilt.
- Die Zucchini Parmesan Pasta mit Hähnchen auf Tellern anrichten und mit frischen Basilikumblättern garnieren. Fertig ist ein köstliches und herzhaftes Pasta-Gericht!

Zutaten

- 300 g Penne oder eine andere Pasta deiner Wahl
- 2 Hähnchenbrustfilets, in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 Zucchini, in dünne Scheiben oder Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel getrocknete italienische Kräuter
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
- 1/2 Teelöffel rote Chiliflocken (optional, je nach gewünschter Schärfe)
- 1 Tasse geriebener Parmesan
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Basilikumblätter zum Garnieren

Das Catch Cap Team wünscht Guten Appetit !!!



CATCH CAP
handmade & sustainable