



Bunte Pasta mit Hähnchenbrust, schnell, einfach, aber lecker

- **Küche:**Italienisch
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Hähnchenfleisch gehört zu den Top - Eiweißlieferanten, hat zudem nur wenig Fett und keine Kohlenhydrate und passt deshalb, auch bei einer Diät gut in jeden Speiseplan.

Und welche Nudel soll es sein? Kurz und dick, gerippt, lang oder dünn, darauf gibt es viele Antworten, denn keine ähnelt der anderen!

Bei diesem Gericht handelt es sich um eine schnelle, herzhaft, appetitlich bunte Gemüsepfanne mit Hähnchenbrust, rohem Schinken und Mascarpone.

Diese Speise ist für Sie ideal, wenn Sie keine Zeit haben, lang in der Küche zu stehen.

Zutaten

- 250 g Pasta, z. B. Tagliatelle, Maccaroni, Spaghetti oder Penne
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Scheiben roher Schinken, in 2 cm großen Blättern
- 1 Glas Tomaten - Pasta Sauce
- 200 g TK - Blattspinat, aufgetaut, gut ausgedrückt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 - 2 Knoblauchzehe, fein gewürfelt, nach eigenem Geschmack
- 10 Kirschtomaten, eventuell halbiert
- 120 g Mascarpone
- 30 g Pinienkerne, geröstet
- 2 EL Pflanzenöl
- Eventuell etwas Organo, Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Geriebener Parmesan nach Belieben

Zubereitungsart

Schritt1

Die Nudeln nach Packungsanweisung im Salzwasser "al dente" kochen und abgießen.

Die Hähnchenbrust unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen und in dünne, längliche Scheiben oder Streifen schneiden.

Schritt2

In heißem Öl ca. 2 - 3 min. braten, salzen und pfeffern, herausnehmen und warm halten.

Schritt3

In dem Bratfett die Zwiebeln mit dem Knoblauch anschwitzen, den Schinken kurz mit angehen lassen.

Den Spinat dazu geben, Deckel drauf, andünsten, dann die Pasta Sauce aufgießen.

Die Mascarpone verrühren und das Fleisch, samt ausgetretenem Fond und die Nudeln untermischen.

Schritt4

Nachschmecken und mit gerösteten Pinienkernen bestreut zu Tisch geben.

Rezeptart: Geflügel, Gemüsegerichte, Nudelrezepte **Zutaten:** Hähnchen, Knoblauch, Nudeln, Öl, parmesan, Pfeffer, Salz, Schinken, Spinat, Tomaten, zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bunte-pasta/>