3 Meat

Penne Hähnchen Pesto

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Pesto-Zubereitung:
2. Alle Zutaten in der Küchenmaschine pürieren bis ein cremiges Pesto entsteht. Nach Geschmack Salz hinzufügen.
3. Zubereitung:
4. Die Nudeln gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Die Hähnchenstreifen mit Pfeffer und Salz würzen. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das Olivenöl darin erhitzen. Zwiebel und Knoblauch andünsten und dann die Champignons hinzufügen. Die Hähnchenstreifen hinzufügen und goldbraun braten. Die Hitze reduzieren und das Hähnchen noch ca. 3 Minuten garen lassen. Die Nudeln abgießen und 2 EL Pesto unter die Nudeln rühren. Dann Hähnchen und Champignons über die Nudeln schöpfen und mit Pinienkernen und geriebenem Pecorino bestreuen.

Zutaten

- [ ] 2-3 Schöpflöffel gekochte Vollkornnudeln
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 100 g Champignons
- [ ] 120-150 g Hähnchenfilet in Streifen
- [ ] ½ Zwiebel, fein gehackt
- [ ] 1 EL Pinienkerne
- [ ] Geriebener Pecorino
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**584 kcal**
Kohlenhydrate	**30 g**
Fett	**29 g**
Eiweiß	**45 g**