2A

# Fusilli mit Hähnchen und Gemüse

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

1. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten und die Brühe zum kochenden Wasser hinzufügen. Die Brokkoliröschen ca. 5 Minuten mitkochen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen. 1 EL Olivenöl in einem Wok erhitzen und Zwiebel und 1 Knoblauchzehe ca. 1-2 Minuten andünsten bis die Zwiebel glasig ist. Die Hähnchenstücke hinzufügen und mit Pfeffer und Salz ca. 3-5 Minuten anbraten bis sie leicht goldbraun sind. Brokkoli, Paprika und Zucchini hinzufügen und noch ca. 3-5 Minuten mitbraten. Die Fusilli abgießen und mit Hähnchen und Gemüse vermengen. Die Tomaten hinzufügen und noch 1-2 Minuten aufwärmen. In der Zwischenzeit ein Kräuteröl aus restlichem Olivenöl, Pfeffer, Salz, Knoblauch und Basilikum herstellen, indem diese kurz in der Küchenmaschine verarbeitet werden. Einige Basilikumblätter für die Garnitur zurückhalten. Die Pasta auf einem Teller anrichten, mit dem Kräuteröl vermengen und Parmesankäse sowie das restliche Basilikum darüber verteilen.

## Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet, in Stücken
- [ ] 0.5 rote Paprika, in Stücken
- [ ] 50 g Zucchini, in Stücken
- [ ] 50 g Brokkoliröschen
- [ ] 4 Kirschtomaten, halbiert
- [ ] 0.5 Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1.5 Knoblauchzehen, gepresst
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] 1 Brühwürfel
- [ ] 0.5 EL Parmesankäse
- [ ] Handvoll frisches Basilikum
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer
- [ ] Grobes Meersalz

## Nährwerte pro Person

| | |
|---|---|
| Energie | **452 kcal** |
| Kohlenhydrate | **12 g** |
| Fett | **24 g** |
| Eiweiß | **35 g** |