

## Penne mit Huhn und Pesto



35 Minuten



### NÄHRWERTE

Energie	584 Kcal
Kohlenhydrate	30.9 g
Eiweiß	45.2 g
Fette	29.6 g
Ballaststoffe	7.3 g

Nährwert pro Person

### ZUTATEN

- Etwa 100 g gekochte Vollkornnudeln
- 2-3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Champignons
- 120-150 g Hähnchenbrust in Streifen
- ½ Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Esslöffel Pinienkerne
- Geriebener Pecorino-Käse
- Pfeffer
- Salz
- 
- Für das Pesto:
  - 25 g Basilikumblätter
  - 1 Knoblauchzehe
  - 10 g Pinienkerne, geröstet
  - Grobes Meersalz
  - 25 g frisch geriebener Pecorino-Käse
  - 2-3 Esslöffel gutes Olivenöl

### ZUBEREITUNG

Das Pesto zubereiten indem alle Zutaten in einer Küchenmaschine püriert werden, bis eine glatte Masse entstanden ist. Danach mit Salz abschmecken. Die Nudeln nach den Anweisungen auf der Packung zubereiten. Die Hähnchenstreifen mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit dem Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, und danach die Pilze hinzufügen. Nun das Hähnchenfleisch zugeben und goldbraun braten. Die Hitze dann auf niedrig drehen und das Hähnchen weitere 3 Minuten garen lassen. Die Nudeln abgießen und 2 Esslöffel Pesto unterrühren. Das Hähnchen und die Pilze über die Pasta verteilen und am Ende mit Pinienkernen und geriebenem Pecorino-Käse bestreuen.