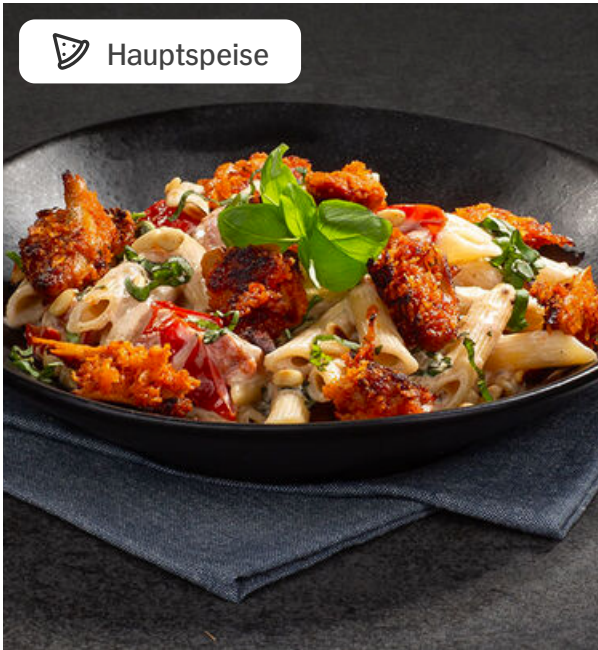



 Hauptspeise



Pasta mit Basilikum-Sahne-Sauce

und spicy paniertem grilled Chicken

 20 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 1.220 kcal pro Portion

•• Mittel

 International

 Vegan



Zutaten

2 Portionen

1 Pck Like Meat like grilled Chicken

1 El Tomatenmark

0,50 Tl Chilipulver

200 g Penne-Nudeln

1 g Panko-Paniermehl

1 Bund Basilikum

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

12 Cherrytomaten

30 g Pinienkerne

100 ml Weißwein

150 g Creme Vega

150 g Hafer Cuisine

1 Tl Hefeflocken

2 El Olivenöl zum Braten

1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Pasta in einem passenden Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser ca. 10 Min. kochen. Anschließend abschütten.
- 2 Tomatenmark, Chilipulver und Wasser in einer Schüssel vermengen. Panko Paniermehl auf einem Teller ausbreiten. Grilled Chicken in der Marinade wenden, anschließend im Paniermehl wälzen.
- 3 Basilikum fein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten abwaschen und halbieren.
- 4 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Pinienkerne kurz rösten. Schalotten und Knoblauch hinzugeben. Tomaten hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Creme Vega und Hafer Cuisine hinzugeben. Aufkochen. Hefeflocken einrühren. Mit Salz, Pfeffer kräftig abschmecken. Pasta einrühren.
- 5 Erneut etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Paniertes like grilled Chicken darin knusprig braun braten.
- 6 Pasta in tiefen Tellern anrichten. Grilled Chicken auf der Pasta anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	738kJ /177kcal	5.089kJ /1.220kcal
Fett	8g	53g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	26g
Kohlenhydrate	19g	130g
davon Zucker	3g	19g
Eiweiß	6g	41g
Salz	1g	4g