



SEPTEMBER

## Leckere Zucchini-Pasta

### Zutaten für 4 Portionen

250 g	Hähnchenbrustfilets	150 g	tiefgekühlte Erbsen
500 g	Zucchini	2 El	Schmand
2	Zwiebeln	2 TL	Bio-Zitronenschale (fein abgerieben)
250 g	Nudeln (z. B. Casareccia)	4 El	Zitronensaft
2 El	Öl	2 Prisen	Zucker
	Salz, Pfeffer	8 El	grob gehackter Basilikum

### Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet in 1,5 cm große Stücke würfeln. Zucchini putzen, längs halbieren und in schräge ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln.
2. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. 1/2 El Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin braun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zucchini, Zwiebeln und 1/2 El Öl in die Pfanne geben und anbraten. 150 ml vom Nudelkochwasser zugeben, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 5 Min. garen. 75 g TK-Erbsen und Fleisch nach 3 Min. zugeben.
3. Nudeln abgießen, dabei weitere 100 ml Kochwasser auffangen. 1 El Schmand, 1 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale und 2 El Zitronensaft in die Sauce rühren, Nudeln untermischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen, evtl. mit Nudelwasser geschmeidiger rühren. Mit 4 El grob gehacktem Basilikum bestreut servieren.