

# ONE PAN PASTA MIT HÄHNCHEN UND KÜRBIS

## ONE PAN PASTA MIT HÄHNCHEN UND KÜRBIS

Manchmal werde ich gefragt warum ich immer One Pan Pasta koche statt One Pot Pasta und warum ich es dann nicht wenigstens One Pot Pasta nenne weil das doch viel mehr gesucht wird. Hmm... im Prinzip macht es ja keinen großen Unterschied, aber ich finde ich der Pfanne werden gerade Spaghetti einfach immer gleichmäßiger gar da sie ja komplett in der Flüssigkeit liegen und auch alle anderen Nudeln gelingen mir persönlich da immer besser. Und da meine Rezepte immer so benannt sind wie ich sie mache kommt diese One Pan Pasta mit Hähnchen und Kürbis auch genau so auf den Tisch. Durch den Kürbis wird die Sauce super cremig und ihr habt wunderbar herbstliches Soulfood auf dem Teller!



### ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

1/2 Hokkaido Kürbis

200g Farfalle

250g Hähnchenbrustfilet

2 Knoblauchzehen

1 kleine Zwiebel

1 EL Olivenöl

Pfeffer & Salz

200g Pizzatomaten

600ml Wasser

1/2 Bund Petersilie

1/2 Zitrone

#### ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Petersilie fein hacken und das Fleisch ebenfalls in kleine Stücke würfeln.

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum scharf anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und das Fleisch fertig garen. Auf einem kleinen Teller beiseite stellen. Dann die Zwiebel und den Knoblauch in die Pfanne geben und andünsten bis die Zwiebel glasig wird. Den Kürbis dazu geben und kurz mit anbraten. Alles mit den Pizzatomaten und dem Wasser ablöschen, salzen und aufkochen. Die Nudeln hinein geben und die Hitze etwas reduzieren (hier Stufe 6 von 14). Den Deckel auf die Pfanne legen und alles köcheln lassen bis die Pasta al dente ist. Das dauert in etwa 12-15 Minuten. Bei Bedarf noch etwas Wasser dazu geben.

Am Ende das Hähnchen und die fein gehackte Petersilie untermengen. Die One Pan Pasta mit Hähnchen und Kürbis mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken und auf tiefe Teller verteilen.

So schmeckt mir der Herbst!



© katha-kocht!