



## Spaghetti-Hähnchen-Pfanne

mit frischen Kräutern und Tomaten



20-30min



2 Personen

Heute gibt es Comfortfood auf die schnelle und gesunde Art: Zartes Hähnchenbrustfilet in einer cremigen Sauce mit vielen frischen Kräutern und saftigen Kirschtomaten - das schmeckt Klein und Groß gleichermaßen!

## Was du von uns bekommst

- 7
- 1
- 7

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 995kcal, Fett 43.7g, Kohlenhydrate 96.8g, Eiweiß 50.1g



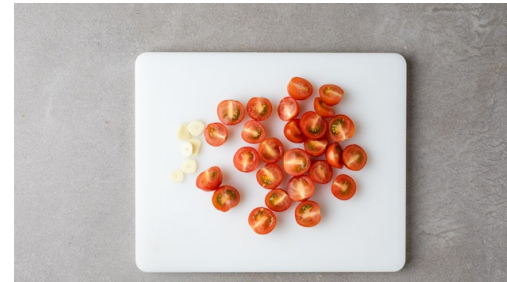
### 1. Hähnchen vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Hähnchenfleisch** trocken tupfen, in ca. 2-3cm breite Streifen schneiden und mit 1EL Olivenöl vermengen.



### 4. Pasta kochen

Die **Spaghetti** in das kochende Wasser geben und in ca. 8-9Min. al dente garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 2. Tomaten schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Knoblauchzehe** schälen und in feine Scheiben schneiden.



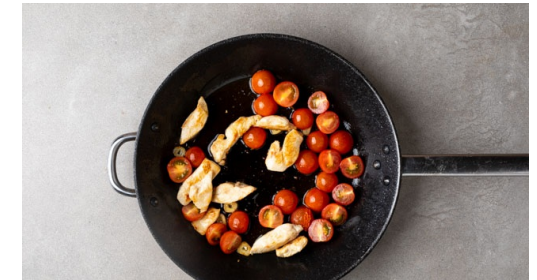
### 5. Kräutercreme zubereiten

Die **Basilikumblätter** und die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter mit der **Crème fraîche**, 1EL Olivenöl und 1TL **Zitronenschale** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Die **Kräutercreme** mit **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



### 3. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



### 6. Hähnchen braten

Die **Hähnchenstreifen** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 4-5Min. goldbraun anbraten. Die **Tomaten** und den **Knoblauch** dazugeben und kurz mitbraten. Dann die **Spaghetti** und die **Kräutercreme** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Käse** über die **Pasta** reiben und servieren.