



Spaghetti-Hähnchen-Pfanne

mit frischen Kräutern und Tomaten



20-30min



3-4 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
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- 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 960kcal, Fett 39.9g, Kohlenhydrate 96.9g, Eiweiß 50.2g



1. Hähnchen vorbereiten

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