MARLEY SPOON

V: Bio-Hähnchen-Spaghetti mit Oregano

dazu Tomaten-Spinat-Salat

30-40min 3-4 Personen

Ein echtes Wohlfühlessen für Groß und Klein ist dieses köstliche Pastagericht mit zartem Bio-Hähnchenfleisch in einer sahnigen Sauce aus Crème fraîche, getrockneten Tomaten und Oregano. Dazu gibt es einen knackigen Salat und zack – schon steht das Essen auf dem Tisch.

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti [1]
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche [7]
- 3 Tomaten
- 400g Babyspinat
- 1 Päckchen getrockneter Oregano

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Messbecher
- Sieb

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 859kcal, Fett 30.0g, Kohlenhydrate 83.1g, Eiweiß 63.4g

1. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und ggf. warm halten.

2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn plattieren. Das **Fleisch** rundum mit 2EL Olivenöl einreiben und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren.

4. Sauce zubereiten

Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Ca. 500ml Wasser in die heiße Pfanne geben und das **Brühgewürz** dazugeben. Die **getrockneten Tomaten**, den **Knoblauch**, und die **Crème fraîche** unterrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tomaten** in Würfel schneiden und mit der **½ des Spinats** zu einem **Salat** vermengen.

5. Spinat unterheben

Die **½ des Oreganos oder mehr nach Geschmack** in die **Sauce** rühren. Den **übrigen Spinat** zur **Pasta** in den Topf geben und alles mit der **Sauce** vermengen. Ggf. etwas **Pastawasser** dazugeben und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

6. Dressing zubereiten

Aus 2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **Pasta** auf Teller verteilen, mit dem **Fleisch** und dem **Salat** anrichten und nach Belieben mit den **restlichen Oregano** garniert servieren.