



Spaghetti-Hähnchen-Pfanne

mit frischen Kräutern und Tomaten



20-30min



2 Personen

Heute gibt es Comfortfood auf die schnelle 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

- 30g frisches Basilikum, Koriander & Schnittlauch
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Kirschtomaten
- 250g Spaghetti ¹
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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 900kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 96.8g, Eiweiß 50.9g



1. Hähnchen vorbereiten

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



4. Pasta kochen

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



2. Tomaten schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheiben schneiden.



3. Zitrone vorbereiten

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



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** und **1TL Zitronenschale** mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß fein pürieren, dabei nach Wunsch 1EL Olivenöl zugeben. Die **Kräutercreme** mit **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



6. Hähnchen braten

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