



Spaghetti-Hähnchen-Pfanne

mit frischen Kräutern und Tomaten



20-30min



3-4 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

- 60g frisches Basilikum, Koriander & Schnittlauch
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Spaghetti ¹
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 2 Becher Crème fraîche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer 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 932kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 96.9g, Eiweiß 51.0g



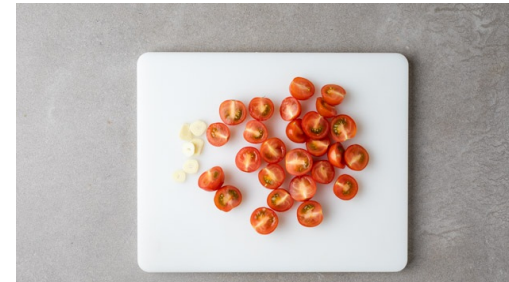
1. Hähnchen vorbereiten

In einem großen 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 1-2EL 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.



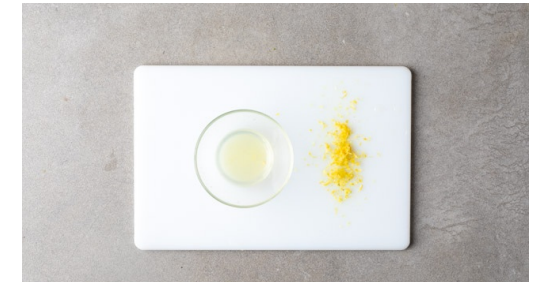
2. Tomaten schneiden

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



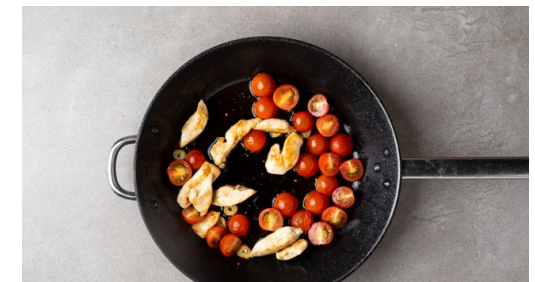
5. Kräutercreme zubereiten

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 **1-2TL Zitronenschale** mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß fein pürieren, dabei nach Wunsch 1EL Olivenöl zugeben. 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 bei mittlerer Hitze ca. 4-5Min. goldbraun anbraten. Die **Tomaten** und den **Knoblauch** dazugeben und kurz mitbraten. Die **Spaghetti** und die **Kräutercreme** untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Käse** über die **Pasta** reiben und servieren.