



V1: Hähnchen-Vollkornspaghetti mit Oregano

dazu Tomaten-Spinat-Salat



30-40min



2 Personen

Ein echtes Wohlfühlessen für Groß und Klein ist dieses köstliche Vollkorn-Pastagericht mit zartem 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

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Tomaten
- 200g Babyspinat
- 1 Päckchen getrockneter Oregano

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 908kcal, Fett 42.0g, Kohlenhydrate 81.5g, Eiweiß 45.7g



1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 13-14Min. 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.



4. Sauce zubereiten

Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Ca. 250ml Wasser in die heiße Pfanne geben und die **½ des Brühwürzes** 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.



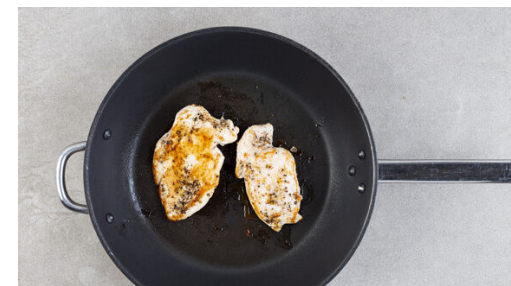
2. Fleisch vorbereiten

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



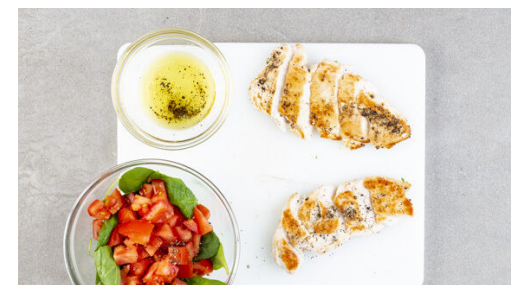
5. Spinat unterheben

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.



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.



6. Dressing zubereiten

Aus 1EL Olivenöl, 2TL Essig sowie je 1 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 dem **restlichen Oregano** garniert servieren.