



V2: Bio-Hähnchen-Vollkornpasta mit Oregano

dazu Tomaten-Spinat-Salat



30-40min



3-4 Personen

Ein echtes Wohlfühlessen für Groß und Klein ist dieses köstliche Vollkorn-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.

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 3 Tomaten
- 400g Babyspinat
- 1 Päckchen getrockneter Oregano

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 949kcal, Fett 30.3g,
Kohlenhydrate 101.8g, Eiweiß 66.0g



In einem großen 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.



Das **Fleisch** trocken tupfen, zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischklopper 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.



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.



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.



Die **1/2 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.



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.