



Sommerliche Hähnchen-Pasta

mit Frischkäse, Spinat und Zitrone



20-30min



2 Personen

Ein feines Pastagericht mit zartem Hähnchenfleisch in einer cremigen Frischkäse-Spinat-Sauce mit erfrischender Zitronennote. Serviert wird der schnelle Feierabendgenuss mit geriebenem Käse. Fix in der Zubereitung und überaus köstlich - genau das Richtige an einem lauen Sommerabend!

Was du von uns bekommst

- 250g Tagliatelle ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 1 Packung Frischkäse ⁷
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

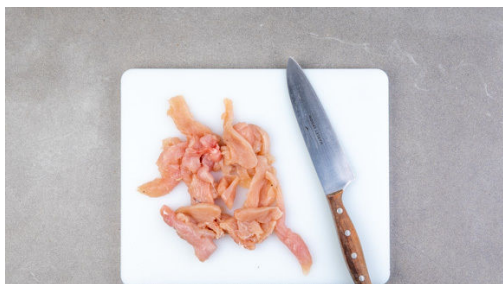
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 957kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 102.2g, Eiweiß 54.1g



1. Fleisch schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 0,5cm dünne Streifen schneiden.



2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



3. Zitrone vorbereiten

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



4. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln** zugeben und 1-2Min. mitbraten, dann den **Knoblauch** unterrühren. Das **Fleisch** mit 1 gestrichenem EL Mehl bestäuben und mit 350ml Wasser ablöschen. Den **Brühwürfel** hineinbröseln und alles 3-4Min. sanft köcheln lassen, dann den **Frischkäse** unterrühren.



6. Pasta fertigstellen

Die **Sauce** kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Pasta** und den **Spinat** unterheben. Mit dem **Zitronenabrieb** und **-saft** abschmecken. Den **Käse** nach Belieben fein hobeln oder reiben und die **Pasta** mit dem **Käse** garniert servieren.