



Spaghetti mit zarter Hähnchenbrust

in cremiger Safran-Spinat-Sauce



ca. 20min



3-4 Personen

Heute in deiner Box: beste italienische Pasta, die du mit lecker gebratener Hähnchenbrust und Kirschtomaten sowie einer fein abgeschmeckten Sahnesauce mit Safran und Babyspinat servierst. Das geht superfix und schmeckt!

- 400g Bio-Spaghetti ¹
- 2 Zwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Safran
- 200ml Kochsahne ²
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 500g Kirschtomaten
- 200g Babyspinat

- 2EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Mörser und Stößel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 879kcal, Fett 32.4g,
Kohlenhydrate 104.5g, Eiweiß 40.4g



1. Zwiebeln schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Zitrone** fein abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Sauce zubereiten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1 EL Olivenöl 1-2Min. farblos anschwitzen. Mit 2 gehäuften EL Mehl verrühren und mit **300-350ml Pastawasser** ablöschen. Den **Safran** und die **Sahne** unterrühren und die **Sauce** 3-4Min. sanft köcheln lassen. Noch etwas Wasser hinzufügen, sollte die **Sauce** zu stark eindicken. Mit Salz, Pfeffer und **1-2TL Zitronensaft** abschmecken.



2. Safran zerstoßen

Den **Safran** mit 1 Prise Salz in einem Mörser fein zerstoßen oder mit der **Sahne** pürieren. Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **Tomaten** halbieren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2Min. rundum scharf anbraten. Die **Tomaten** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **350ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen.



6. Spinat zugeben

¾ des Spinats zur **Sauce** geben, kurz umrühren und zusammenfallen lassen. Erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer noch **Pastawasser** übrig hat, kann dieses auch noch unterrühren. Die **Pasta** mit der **Sauce** vermengen und mit dem **Fleisch** und den **Tomaten** anrichten. Mit der **Zitronenschale** und dem **restlichen Spinat** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.