



Hähnchen-Spaghetti mit Oregano

und getrockneten Tomaten



30-40min



2 Personen

Ein echtes Wohlfühlessen für Groß und Klein ist dieses köstliche Pastagericht mit zartem Hähnchenfleisch in einer sahnigen Sauce aus Crème fraîche, getrockneten Tomaten und frischem Oregano. Noch dazu ist es ganz fix zubereitet!

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung getrocknete Tomaten ¹²
- 250g Spaghetti ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 10g frischer Oregano

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- mittelgroßer Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Frischhaltefolie
- Sieb

Energie 923kcal, Fett 35.1g,
Kohlenhydrate 97.2g, Eiweiß 52.2g



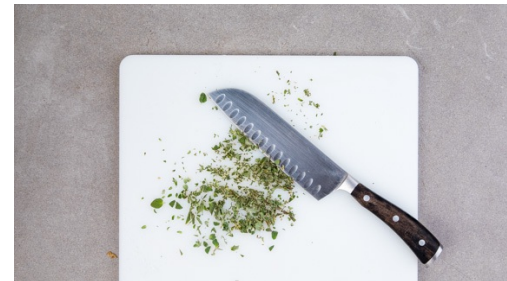
Das **Fleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen und so halbieren, dass dünne **Schnitzel** entstehen. Ggf. das **Fleisch** zwischen Klarsichtfolie legen und mit einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn plattieren. Das **Fleisch** mit 1 EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **getrockneten Tomaten** in dünne Streifen schneiden.



Ca. 250ml Wasser in die heiße Pfanne geben und das **Brühepulver** dazugeben. Die **getrockneten Tomaten**, den **Knoblauch** und die **Crème fraîche** unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch samt ausgetretenem Saft** in die **Sauce** legen und alles 7-8Min. sanft köcheln lassen.



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, dabei **1 Tasse Kochwasser** auffangen.



Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln zupfen, einige **Oreganoblättchen** für die Dekoration beiseitelegen, den **Rest** grob schneiden. Die **1/2 des geschnittenen Oreganos** in die **Sauce** geben. Die **Sauce** erneut mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken.



Das **Fleisch** in einer mittelgroßen 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 **Pasta** mit dem **restlichen geschnittenen Oregano, 2-4EL Sauce** und etwas **Kochwasser** vermengen. Das **Hähnchen** auf der **Pasta** anrichten, die **restliche Sauce** darübergeben. Mit **Organoblättchen** garnieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer nach Geschmack servieren.