



Hähnchen-Spaghetti mit Oregano

und getrockneten Tomaten



30-40min



3-4 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
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen getrocknete Tomaten ¹²
- 500g Spaghetti ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 10g frischer Oregano

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Frischhaltefolie
- Sieb

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 918kcal, Fett 35.1g,
Kohlenhydrate 96.0g, Eiweiß 52.1g



1. Fleisch vorbereiten

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 2EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **getrockneten Tomaten** in dünne Streifen schneiden.



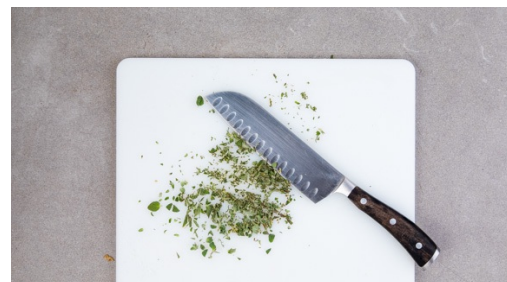
4. Sauce zubereiten

Ca. 500ml 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.



2. Pasta kochen

In einem großen 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.



5. Oregano hacken

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.



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. Pasta fertigstellen

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 **Oreganoblättchen** garnieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer nach Geschmack servieren.