



Spaghetti-Hähnchen-Pfanne

mit frischen Kräutern und Tomaten



20-30min



2 Personen

Mmmh, es gibt zartes Hähnchenbrustfilet in einer cremigen Sauce mit vielen frischen Kräutern und saftigen Kirschtomaten – das ist Comfortfood, das schnell auf dem Tisch steht und Klein und Groß gleichermaßen schmeckt!

Was du von uns bekommst

- 250g Spaghetti ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 30g frisches Basilikum, Koriander & Schnittlauch
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 922kcal, Fett 33.9g, Kohlenhydrate 98.5g, Eiweiß 51.2g



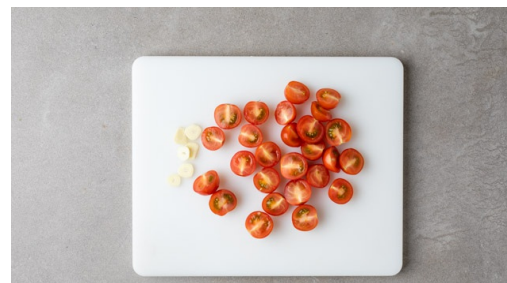
1. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in 2-3cm breite Streifen schneiden und mit 1EL Olivenöl vermengen.



4. Pasta kochen

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



2. Tomaten schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



5. Kräutercreme zubereiten

Die **Basilikumblätter** und die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Kräuter** mit der **Crème fraîche** und **1TL Zitronenschale** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren, dabei nach Wunsch 1EL Olivenöl dazugeben. Die **Kräutercreme** mit **Zitronensaft** und Salz abschmecken.



3. Zitrone vorbereiten

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



6. Fleisch braten

Die **Hähnchenstreifen** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 4-5Min. goldbraun anbraten. Die **Kirschtomaten** und den **Knoblauch** dazugeben und kurz mitbraten. Die **Spaghetti** und die **Kräutercreme** unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Käse** über die **Pasta** reiben und servieren.