



Spaghetti mit zarter Hähnchenbrust

in cremiger Safran-Spinat-Sauce



ca. 20min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Spaghetti ¹
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Safran
- 200ml Kochsahne ²
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 250g Kirschtomaten
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Mörser und Stößel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 943kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 107.8g, Eiweiß 42.0g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** 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 1EL Olivenöl 1-2Min. farblos anschwitzen. Mit 1 gehäuften EL Mehl verrühren und mit **150-200ml Pastawasser** ablöschen. Den **Safran** und die **Crème fraîche** 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 **½ der Sahne** pürieren. Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **Tomaten** halbieren.



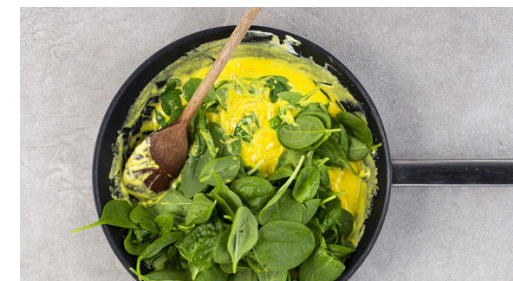
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL 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 **200ml 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.