



## Hähnchenstrips in sahniger Vollkornpasta

mit frischem Gemüse und gebratenen Zwiebeln



ca. 25min



3-4 Personen

Pasta und Hähnchen sind eine Kombination, die wir immer wieder gerne auf unseren Tellern begrüßen – sie ist unkompliziert, schnell gemacht und vor allem extrem lecker. Heute gibt es Vollkornspaghetti mit saftig marinierten Hähnchenstreifen in einer cremigen Sahnesauce. Dazu gesellen sich Zucchini und Tomaten für mehr Frische und köstliche karamellierte Zwiebeln für eine angenehm süßliche Note.



- 2 Zwiebeln
- 400g Bio-Vollkornspaghetti<sup>1</sup>
- 2 Zucchini
- 3 Tomaten
- 500g Hähnchenstreifen  
italienische Art
- 2 Becher Crème fraîche<sup>2</sup>
- 2 Knoblauchzehen

- 3EL Butter <sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>3</sup>

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 972kcal, Fett 52.0g,  
Kohlenhydrate 83.6g, Eiweiß 39.2g



Die **Zwiebeln** schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 3EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, die **Zwiebeln** mit je 1 Prise Salz und Zucker zugeben und 5-6Min. braten, bis sie weich werden und bräunen. 2EL Balsamicoessig unterrühren, die **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne für später bereithalten.



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Alles in der zuvor verwendeten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. anbraten.



Das **Fleisch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 3-4Min. mitbraten. Die **Crème fraîche** einrühren und die **Sauce** bei niedriger Hitze 6-7Min. köcheln lassen; mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.



Die **Pasta** zur Sauce in die Pfanne geben und untermengen, dabei je nach gewünschter Konsistenz etwas **Pastawasser** zugeben. Die **Pasta mit Hähnchen** mit den **gebratenen Zwiebeln** anrichten und servieren.



Wenn du das Gericht nachkochen möchtest, dann probier als Variante doch mal ein Hähnchenfilet: Dafür zwei Hähnchenbruststücke horizontal in je zwei gleich große Stücke schneiden, von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Oregano einreiben und in einer Pfanne mit etwas Öl von jeder Seite in 4-5Min. gar braten. Zum Servieren mit den Zwiebeln auf der Pasta platzieren, mit Sauce beträufeln und genießen.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [!\[\]\(56549452e01ca28bdf2500ced9653143\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(235f8f87c36d896db1ddff2848125c86\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4c4afa2dcab95991c60f31fce713d641\_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**