



Hähnchenstrips in sahniger Vollkornpasta

mit frischem Gemüse und gebratenen Zwiebeln



ca. 25min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 250g Hähnchenstreifen italienische Art
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1037kcal, Fett 58.9g, Kohlenhydrate 84.6g, Eiweiß 39.5g



1. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne 2EL 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. 1EL Balsamicoessig unterrühren, die **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne für später bereithalten.



4. Sauce köcheln

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.



2. Pasta kochen

In einem mittelgroßen 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.



5. Fertigstellen & servieren

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.



3. Gemüse braten

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



6. Feines Filet

Wenn du das Gericht nachkochen möchtest, dann probier als Variante doch mal ein Hähnchenfilet: Dafür eine Hähnchenbrust horizontal in 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**