



## Spaghetti mit Bio-Hähnchen Oregano

dazu Tomaten-Spinat-Salat



30-40min



2 Personen

Ein echtes Wohlfühlessen für Groß und Klein ist dieses köstliche Pastagericht mit zartem Bio-Hähnchenfleisch in einer sahnigen Sauce aus Crème fraîche, getrockneten Tomaten und Oregano. Dazu gibt es einen knackigen Salat und zack – schon steht das Essen auf dem Tisch.

## Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Spaghetti <sup>1</sup>
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche <sup>2</sup>
- 2 Tomaten
- 200g Babyspinat
- 1 Pck. getrockneter Oregano

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Messbecher
- 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 902kcal, Fett 40.8g, Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 44.7g



### 1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben und ggf. warm halten.



### 4. Sauce zubereiten

Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Ca. 250ml Wasser in die heiße Pfanne geben und die **½ des Brühwürzes** dazugeben. Die **getrockneten Tomaten**, den **Knoblauch**, und die **Crème fraîche** unterrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tomaten** in Würfel schneiden und mit der **½ des Spinats** zu einem **Salat** vermengen.



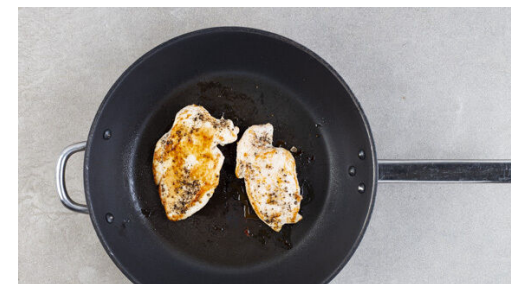
### 2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal in **2 dünne Schnitzel** schneiden, dann zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn plattieren. Das **Fleisch** rundum mit 1EL Olivenöl einreiben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



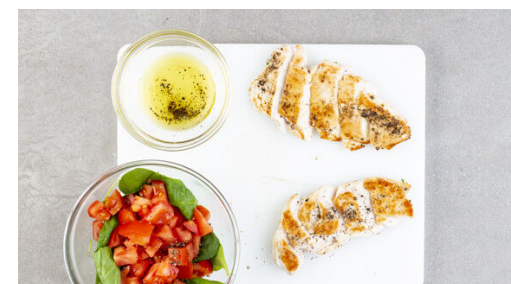
### 5. Spinat unterheben

Die **½ des Oreganos oder mehr nach Geschmack** in die **Sauce** rühren. Den **übrigen Spinat** zur **Pasta** in den Topf geben und alles mit der **Sauce** vermengen. Ggf. etwas **Pastawasser** dazugeben und mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



### 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. Dressing zubereiten

Aus 1EL Olivenöl, 2TL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **Pasta** auf Teller verteilen, mit dem **Fleisch** und dem **Salat** anrichten und nach Belieben mit dem **restlichen Oregano** garniert servieren.