



## RS Spaghetti mit zarter Hähnchenbrust

in milchfreier Safran-Spinat-Sauce



ca. 20min



2 Portionen

Heute in deiner Box: beste italienische Pasta, die du mit lecker gebratener Hähnchenbrust und Kirschtomaten sowie einer fein abgeschmeckten milchfreien Sauce mit Safran und Babyspinat servierst. Das geht superfix und schmeckt!



## Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Spaghetti <sup>1</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Safran
- 150g Violife Creamy
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 250g Kirschtomaten
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1). 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 **150-200ml Pastawasser** ablöschen, dann den **Safran** und den **Violife Creamy** 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. Zutaten vorbereiten

Den **Safran** mit einem Löffelrücken sanft zerdrücken, dann mit 1 Prise Salz und der **½ der Sahne** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **Tomaten** halbieren.



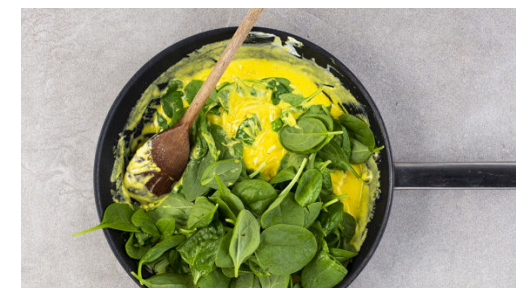
### 5. Fleisch braten

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.