



Hähnchen-Spaghetti mit Oregano

und getrockneten Tomaten



20-30min



2 Personen

Ein echtes Wohlfühlessen für Groß und Klein ist dieses köstliche Pastagericht mit zartem Hähnchenfleisch in einer sahnigen Sauce aus Crème fraîche, getrockneten Tomaten und frischem Oregano. Noch dazu ist es ganz fix zubereitet!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 250g Spaghetti ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 10g frischer Oregano

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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 (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 893kcal, Fett 34.5g, Kohlenhydrate 97.0g, Eiweiß 46.2g



1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und längs in **4 dünne Schnitzel** schneiden, dann zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn plattieren. Das Fleisch mit 1EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **getrockneten Tomaten** in dünne Streifen schneiden.



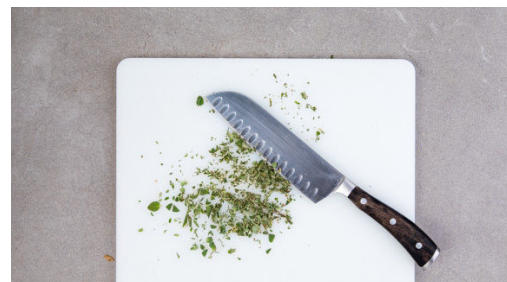
4. Sauce zubereiten

Ca. 250ml Wasser in die heiße Pfanne geben und die **1/2 des Brühwürzes** dazugeben. Die **getrockneten Tomaten**, den **Knoblauch** und die **Crème fraîche** unterrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch samt ausgetretenem Saft** in die **Sauce** legen und alles 6-8Min. sanft köcheln lassen.



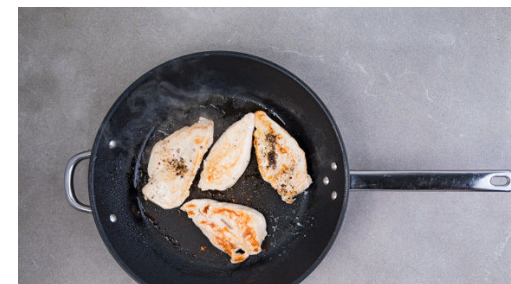
2. Pasta kochen

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. In ein Sieb abgießen, dabei **1 Tasse Pastawasser** auffangen.



5. Oregano schneiden

Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln zupfen, einige **Oreganoblättchen** für die Garnitur beiseitelegen, den **Rest** grob schneiden. Die **1/2 des geschnittenen Oreganos** in die **Sauce** geben. Die **Sauce** erneut mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken.



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. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** mit dem **restlichen geschnittenen Oregano** unter die **Sauce** mengen, dabei nach Bedarf etwas **Pastawasser** hinzugeben. Das **Hähnchen** auf der **Pasta** anrichten, mit den **Oreganoblättchen** garnieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer nach Geschmack servieren.