



## Spaghetti mit zarter Hähnchenbrust

in cremiger Safran-Spinat-Sauce



20-30min



2 Personen

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

## Was du von uns bekommst

- 250g Spaghetti 1
- 1 Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Safranfäden
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Packung Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Mörser und Stößel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- 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 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 1 gehäuften EL Mehl verrühren und mit **150-200ml Pastawasser** ablöschen. Den **Safran** und die **Crème fraîche** 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. Safran zerstoßen**

Den **Safran** mit 1 Prise Salz in einem Mörser fein zerstoßen oder mit der **Crème fraîche** pürieren. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 1-2cm breite Scheiben schneiden. 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**

**3/4 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 dem **Zitronenabrieb** und dem **restlichen Spinat** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.