

## Spaghetti mit zarter Hähnchenbrust

in cremiger Safran-Spinat-Sauce



20-30min



3-4 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

- 500g Spaghetti 1
- 2 Zwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Safranfäden
- 1 Packung Schlagsahne <sup>7</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Packung Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Mörser und Stößel
- Küchenreibe
- Messbecher
- 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 879kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 104.5g, Eiweiß 40.4g



### 1. Zwiebeln schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** 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 2 gehäuften EL Mehl verrühren und mit **300-350ml Pastawasser** ablöschen. Den **Safran** und die **Sahne** 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 **Sahne** pürieren. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 1-2cm breite Scheiben schneiden. Die **Tomaten** halbieren.



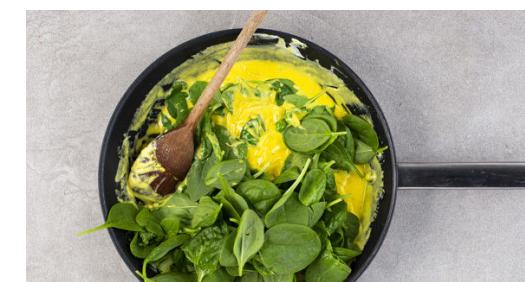
### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL 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 **350ml 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.