



## Pasta mit Bio-Hähnchen und Speck

würzig-fein mit Salbei und Brokkolini



20-30min



4 Portionen

Saltimbocca ist eine römische Spezialität aus Kalbfleisch, Rohschinken und Salbei. Der Name bedeutet im lokalen Dialekt „Spring in den Mund!“. Wer unsere köstliche Pasta-Variation dieses Klassikers heute mit zartem Bio-Hähnchen, knusprigem Speck und natürlich Salbei aufischt, kann beobachten, wie schnell es gehen kann, dass die Teller blitzblank geputzt sind - als wäre das feine Mahl ganz von selbst in den Mund gesprungen!



## Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti <sup>1</sup>
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 400ml Kochsahne <sup>2</sup>
- 50ml Tamari-Sojasauce <sup>3</sup>
- 10g Salbei
- 2 Pck. Brokkolini
- 2 Pck. Speckwürfel

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 935kcal, Fett 44.3g, Kohlenhydrate 79.8g, Eiweiß 50.6g



### 1. Fleisch schneiden

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



### 2. Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf die **Kochsahne**, die **Sojasauce** und 1EL hellen Essig bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen, davon ca.  $\frac{2}{3}$  der **Blätter** fein schneiden und in die **Sauce** geben. Alles einmal aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze 10-12Min. sanft köcheln.



### 3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und 5-6Min. kochen lassen. Dann die **Brokkolini** dazugeben und weitere 2-3Min. mitkochen, bis die **Pasta** und die **Brokkolini** gar sind. In ein Sieb abgießen, dann zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



### 4. Salbei braten

Die **restlichen abgezupften Salbeiblätter** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1Min. knusprig anbraten, dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Pfanne auf dem Herd lassen.



### 5. Fleisch braten

Den **Speck** in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze in 2-3Min. rundum knusprig braten und ebenfalls aus der Pfanne nehmen. Das **Fleisch** in der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. braten, bis es goldbraun und gar ist.



### 6. Pasta fertigstellen

Die **Sauce**, das **Fleisch** und den **Speck** zur **Pasta** und **Brokkolini** in den Topf geben und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr Essig abschmecken. Die frittierten **Salbeiblätter** über der **Pasta** zerbröseln und servieren.