



Pasta mit Bio-Hähnchen und Speck

würzig-fein mit Salbei und Brokkolini

⌚ 20-30min



2 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 auftischt, 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

- 200g Bio-Spaghetti¹
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 200ml Kochsahne²
- 25ml Tamari-Sojasauce³
- 10g Salbei
- 1 Pck. Brokkolini
- 1 Pck. Speckwürfel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 mittelgroßen 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 $\frac{1}{2}$ EL hellen Essig bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **½ der Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen, davon ca. **¾ der Blätter** fein schneiden und in die **Sauce** geben. Alles einmal aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze 10-12Min. sanft köcheln.



4. Salbei braten

Die **restlichen abgezupften Salbeiblätter** in einer großen Pfanne mit 1EL 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.



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.



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.