



Spaghetti mit zarter Hähnchenbrust

in cremiger Safran-Spinat-Sauce



ca. 20min



4 Portionen

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

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti¹
- 2 Zwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Safran
- 200ml Kochsahne²
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 500g Kirschtomaten
- 200g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 810kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 88.5g, Eiweiß 41.2g



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. Zutaten vorbereiten

Den **Safran** mit einem Löffelrücken sanft zerdrücken, dann mit 1 Prise Salz und der **Sahne** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen. Die **Tomaten** halbieren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 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

¾ 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 der **Zitronenschale** und dem **restlichen Spinat** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.