

# MARLEY SPOON



## Bunte Hähnchen-Spinat-Pasta

mit würzigem Käse und Kirschtomaten



ca. 20min



1 Portion

Wer hat mal wieder Lust auf Italien? Den nächsten Urlaub können wir wohl nicht spendieren, aber ein kulinarischer Kurztrip dürfte heute drin sein: Saftig-würzige Hähnchenstreifen, Kirschtomaten, zarter Spinat und geriebener Käse ergeben mit feiner Pasta ein absolut umwerfendes Gericht - das auch noch in Windeseile zubereitet ist! Und als kleine Zugabe erinnert uns die Kreation optisch an die italienische Flagge. Buon appetito!

## Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Spaghetti <sup>1</sup>
- 250g Hähnchenstreifen italienische Art
- 250g Kirschtomaten
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Küchenreibe
- Sieb

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

### Kochtipp

Das Wasser für die Pasta kann auch im Wasserkocher aufgekocht werden, um Zeit zu sparen.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 761kcal, Fett 24.5g, Kohlenhydrate 88.8g, Eiweiß 41.2g



### 1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. **100g Pasta** in das kochende Wasser geben und 6-8Min. kochen, bis die **Pasta** annähernd bissfest ist.



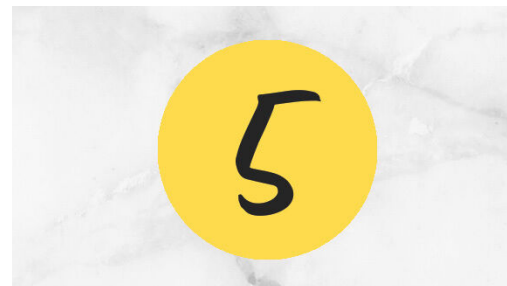
### 4. Spinat zugeben

Den **Spinat** zur **Pasta** ins kochende Wasser geben und ca. 1Min. mitkochen, bis der **Spinat** zusammengefallen und die **Pasta** bissfest ist. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** und den **Spinat** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 2. Fleisch braten

Die **½ der Hähnchenstreifen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Kirschtomaten** mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zugeben und 1-2Min. mitbraten.



### 5. Pasta & Sauce mischen

Die **Pasta** und den **Spinat** mit der **Tomatensauce** vermengen und je nach gewünschter Konsistenz esstöffelweise **Pastawasser** zugeben.



### 3. Sauce ansetzen

**3EL Pastawasser** abschöpfen und mit der **½ des Tomatenmarks** in die Pfanne geben. Die **Sauce** 1-2Min. weiterköcheln lassen, bis die **Tomaten** weich sind und das **Fleisch** gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Anrichten & servieren

Die **Hähnchen-Spinat-Pasta** mit dem **Käse** garniert servieren.