



Hähnchen-Spaghetti mit Oregano

und getrockneten Tomaten



20-30min



2 Personen

Ein echtes Wohlfühlen für Groß und Klein ist dieses köstliche Pastagericht mit zartem Hähnchenfleisch in einer sahnigen Sauce aus Crème fraîche, getrockneten Tomaten und frischem Oregano. Dazu gibts einen knackigen Salat und zack - schon steht das Essen auf dem Tisch.

Was du von uns bekommst

- 250g Spaghetti 1
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche 7
- 2 Tomaten
- 1 Packung Babyspinat
- 5g frischer Oregano

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- Frischhaltefolie
- Messbecher
- 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 859kcal, Fett 30.6g, Kohlenhydrate 96.8g, Eiweiß 44.9g



1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, dabei **1 Tasse Pastawasser** auffangen. Die **Pasta** zurück in den Topf geben und warm halten.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und längs in **2 dünne Schnitzel** schneiden, dann zwischen Frischhaltefolie legen und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn plattieren. Das **Fleisch** rundum mit 1EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



3. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. scharf anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Die Temperatur auf die niedrigste Stufe reduzieren.



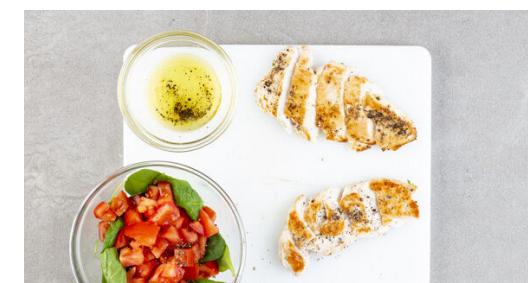
4. Sauce zubereiten

Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Ca. 250ml Wasser in die heiße Pfanne geben und die **1/2 des Brühgewürzes** dazugeben. Die **getrockneten Tomaten**, den **Knoblauch**, und die **Crème fraîche** unterrühren und die **Sauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Tomaten** in Würfel schneiden und mit der **1/2 des Spinats** in eine Schüssel geben.



5. Spinat unterheben

Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln zupfen, einige **Oreganoblättchen** für die Garnitur beiseitelegen, den **Rest** grob schneiden. Die **1/2 des geschnittenen Oreganos** in die **Sauce** geben. Den restlichen **Spinat** zu der **Pasta** in den Topf geben und mit der **Sauce** vermengen. Ggf. etwas **Pastawasser** dazu geben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Dressing zubereiten

Aus 1EL Olivenöl, 1-2TL Essig, Salz und Pfeffer ein **Dressing** mischen und mit dem **Salat** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **Pasta** auf Tellern anrichten und mit dem **Fleisch** und dem **Salat** anrichten und mit den restlichen **Oreganoblättchen** garniert servieren.