MARLEY SPOON



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-Spaghetti [1]
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 200ml Kochsahne [2]
- 25ml Tamari-Sojasauce [3]
- 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
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Senf

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.



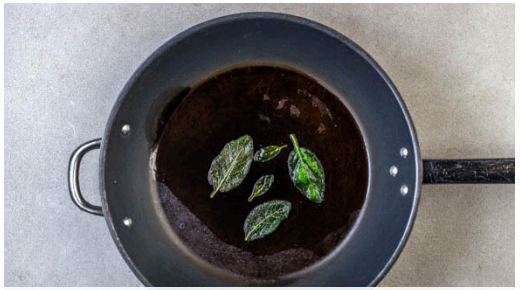
2. Sauce zubereiten

In einem kleinen Topf die **Kochsahne**, die **Sojasauce** und ½EL hellen Essig bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **½ der Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen, davon ca. ⅔ **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 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.



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.