MARLEY SPOON



Schnelle Hähnchen-Vollkornpasta

mit Kirschtomaten, Spinat und Käse

unter 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 gehobelter Käse ergeben mit Vollkornpasta ein absolut umwerfendes Gericht – das auch noch in Windeseile zubereitet ist! Als kleine Zugabe erinnert uns die Kreation optisch an die italienische Flagge. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Vollkornspaghetti [1]
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. italienische Gewürzmischung [1]
- 250g Kirschtomaten
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf, Sojabohnen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 729kcal, Fett 16.7g, Kohlenhydrate 83.7g, Eiweiß 52.6g



1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **½ der Pasta** zum Kochen bringen. Die **½ der Pasta** in das kochende Wasser geben und 8–10Min. kochen, bis die **Pasta** annähernd bissfest ist.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze 2–3Min. anbraten. Die **Kirschtomaten** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zugeben und 1–2Min. mitbraten.



3. Sauce zubereiten

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.



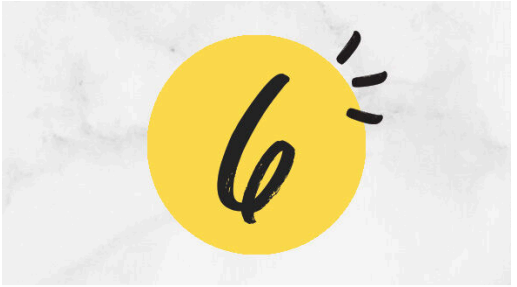
4. Spinat zugeben

Den gewaschenen **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.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** und den **Spinat** mit der **Tomatensauce** vermengen und je nach gewünschter Konsistenz esslöffelweise **Pastawasser** zugeben. Die **Hähnchen-Spinat-Pasta** mit dem **Käse** garniert servieren.



6. Nützliche Helfer

Für eine simple und schnelle Pasta mit Tomatensauce einfach das übrige Tomatenmark im Kühlschrank aufbewahren. Es ist flugs mit etwas Butter und Wasser zu einem leckeren Söße verkocht und ist mit der restlichen Pasta genau das Richtige, wenn du eigentlich keine große Lust aufs Kochen hast.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**