



Hähnchen-Spaghetti mit Oregano

dazu Tomaten-Spinat-Salat



20-30min



3-4 Personen

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

- 500g Spaghetti ¹
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen getrocknete
Tomaten
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürstchen
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 3 Tomaten
- 2 Packungen Babyspinat
- 5g Oregano

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- großer Topf
- große Pfanne
- Fleischklopf
- Frischhaltefolie
- Messbecher
- Sieb

Energie 810kcal, Fett 24.2g,
Kohlenhydrate 98.3g, Eiweiß 45.9g



In einem großen 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.



Die **getrockneten Tomaten** in feine Streifen schneiden. Ca. 500ml Wasser in die heiße Pfanne geben und das **Brühgewürz** 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** zu einem **Salat** vermengen.



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



Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln zupfen, einige **Blättchen** für die Garnitur beiseitelegen, den **Rest** grob schneiden. Die **1/2 des geschnittenen Oreganos oder mehr nach Geschmack** 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.



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.



Aus 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein **Dressing** anrühren und mit dem **Salat** vermengen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Die **Pasta** auf Teller verteilen, mit dem **Fleisch** und dem **Salat** anrichten und mit den restlichen **Oreganoblättchen** garniert servieren.