



Hähnchen-Spaghetti mit Oregano

dazu Tomaten-Spinat-Salat



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 gibt es 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 Oregano

Was du zu Hause benötigst

- Salz und 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 910kcal, Fett 33.6g, Kohlenhydrate 101.2g, Eiweiß 47.0g



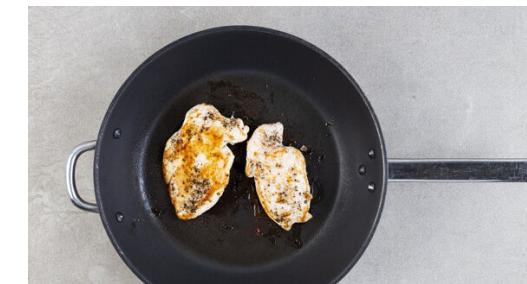
1. Pasta kochen

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 horizontal 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 je 1 Prise 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** zu einem **Salat** vermengen.



5. Spinat unterheben

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** dazugeben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Dressing zubereiten

Aus 1EL Olivenöl, 1-2TL 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.