

MARLEY SPOON



Cremiges Hendl mit Oregano

und getrockneten Paradeisern



20-30min



4 Personen

Zartes Hendl aus der Pfanne, gekocht in einer cremigen Sauce aus getrockneten Tomaten und feiner Crème fraîche. Ergänzt wird das Ganze durch Spaghetti und frischen Oregano, den letzten Pfiff gibt duftender Rosenpfeffer, der ganz zum Schluss seine Aromen entfalten darf. Das nennen wir echtes Seelenfutter!

Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- frischer Oregano
- Spaghetti ¹
- rosa Pfeffer
- Hühnerbrust
- getrocknete Tomaten ¹²
- Creme Fraiche ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Fleischklopper
- Klarsichtfolie
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

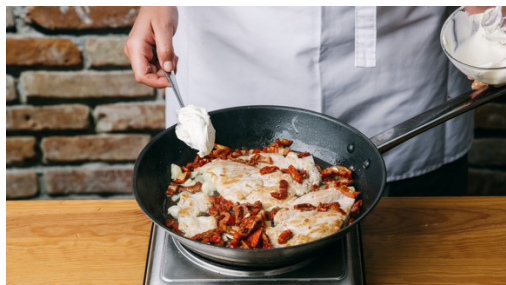
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 812.0kcal, Fett 27.8g, Eiweiß 42.5g, Kohlenhydrate 95.5g



1. Hendl vorbereiten

Hühnerbrüste mit dem Fleischklopper oder einer leeren Glasflasche unter einer Schicht Frischhaltefolie ca. 1cm dick, gleichmäßig flach klopfen. Mit 1EL Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. **Knoblauch** schälen und fein hacken oder pressen.



4. Sauce köcheln

Paradeiser in dünne Streifen schneiden, die Pfanne mit 150ml Wasser ablöschen. Einen Hühnersuppenwürfel darin auflösen. **Paradeiserstreifen, Knoblauch** und **Crème fraîche** in die Pfanne geben und das **Hendl** in der **Sauce** weitere 7-8Min. köcheln.



2. Spaghetti kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Spaghetti** darin ca. 7-8Min. bissfest garkochen. Fertige **Pasta** in einem Sieb abgießen und eine halbe Tasse vom **Pastawasser** auffangen.



5. Oregano hacken

Inzwischen **Oregano** von den Stielen zupfen und grob hacken. **Rosa Pfeffer** mit einem schweren Gegenstand zerdrücken und mit **1/2 des Oreganos** in die **Sauce** geben. **Sauce** mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Hendl braten

Währenddessen eine mittlere Pfanne hoch erhitzen, dann das **Fleisch** darin pro Seite ca. 2Min. scharf anbraten. Die Temperatur anschließend auf niedrige Stufe reduzieren.



6. Pasta fertigstellen

Pasta im leeren Topf mit **übrigem Oregano** und **3-4EL der Sauce** vermengen, löffelweise **Pastawasser** zugeben, bis sie schön glänzen. Das **Fleisch** evtl. in dicke Streifen schneiden und auf den **Spaghetti** anrichten, alles mit der **übrigen Sauce** beträufeln und mit **übrigem Oregano** bestreuen.