

# MARLEY SPOON



## Pasta 'Alfredo' mit Huhn und grünem Sommergemüse

 20-30min  2 Personen

Die vor Allem in den USA beliebte Pastasauce "Alfredo" trägt ihren Namen durch Alfredo di Lelio, dieser hat das berühmte Gericht seit 1900 in Rom zubereitet. In Italien ist das Gericht unter fettucine al barro zu finden, dort besteht die Sauce traditionell aus Parmesan und Butter. Wir fügen noch Creme fraiche, buntes Gemüse und zartes Hendlfleisch hinzu, so wird es besonders frisch und cremig!

## Was du von uns bekommst

- Crème fraîche <sup>7</sup>
- Knoblauchzehe
- Penne <sup>1</sup>
- Hühneroberkeule ohne Knochen und Haut
- Fisolen
- Thymian
- Gran Biraghi Hartkäse <sup>7</sup>
- Lauch

## Was du zu Hause benötigst

- Butter <sup>7</sup>
- Hühnersuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

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

## Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 965.0kcal, Fett 37.0g, Eiweiß 53.4g, Kohlenhydrate 100.7g



### 1. Gemüse schneiden

**Lauch** putzen, längs halbieren und gut waschen. Dann den **Lauch** in sehr feine Streifen schneiden. Die **Fisolenenden** abschneiden und die **Fisolen** einmal quer durchschneiden. Die Blättchen vom **Thymian** entgegen der Wuchsrichtung grob von den Zweigen abstreifen. **Knoblauch** schälen und fein hacken.



### 4. Sauce köcheln

Die Hitze auf mittlere Stufe runter drehen. **Lauch** und **Thymian** mit 1Prise Salz, 1/2TL Zucker und einer weiteren Butterflocke in die Pfanne geben und 3Min. darin anbraten. Mit 100-150ml Wasser ablöschen und einen halben Hühnersuppenwürfel hinein bröseln und auflösen lassen. **Crème fraîche** unterrühren und alles zugedeckt weitere 5Min. köcheln.



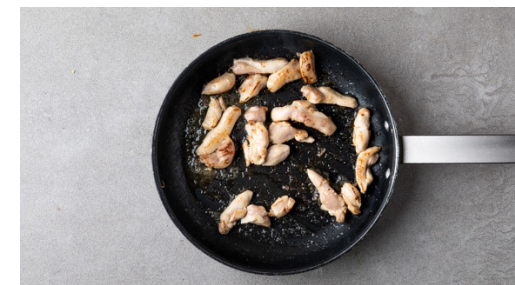
### 2. Fleisch vorbereiten

Einen mittleren Topf mit 1TL Salz und heißem Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** in 1cm dünne Streifen schneiden, dann mit 1Prise Salz vermengen.



### 5. Penne kochen

Währenddessen die **Penne** im kochenden Wasser 5Min. vorkochen, dann abgießen und dabei eine halbe Tasse vom Pastawasser auffangen. Den **Käse** fein reiben.



### 3. Fleisch braten

Eine große Pfanne auf hohe Stufe erhitzen und 1TL Butter darin schmelzen. Sobald die Butter geschmolzen ist, das **Fleisch** hineingeben und 2Min. scharf anbraten, sodass es bräunt aber noch nicht gar ist. Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und die Pfanne behalten.



### 6. Penne in die Sauce geben

Zum Schluss die **Penne**, das **Fleisch** und die **Fisolen** in die **Sauce** geben und zugedeckt weitere 3-4Min. bis zur gewünschten Konsistenz kochen, dann die **Hälfte** des **Käses** unterrühren, bis er schmilzt. Wenn nötig einige EL vom Pastawasser dazugeben, bis ein sehr cremiges **Pastagericht** entsteht. **Pasta** mit dem übrigen **Käse** bestreut servieren und evtl. nachwürzen.