

# MARLEY SPOON



## Hähnchen-Spaghetti mit Oregano

und getrockneten Tomaten



20-30Min.



3-4 Personen

Ein echtes Wohlfühleressen für Groß und Klein ist dieses köstliche Pastagericht mit zartem Hähnchenfleisch in einer sahnigen Sauce aus Crème fraîche, getrockneten Tomaten und frischem Oregano. Noch dazu ist es ganz fix zubereitet!

## Was du von uns bekommst

- 2 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 10g frischer Oregano
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 2 Packungen getrocknete Tomaten <sup>12</sup>
- 500g Spaghetti <sup>1</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Klarsichtfolie
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 917.0kcal, Fett 35.2g, Eiweiß 51.6g, Kohlenhydrate 96.3g



### 1. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen und so halbieren, dass dünne **Schnitzel** entstehen. Ggf. das **Fleisch** zwischen Klarsichtfolie legen und mit einer schweren Pfanne ca. 1cm dünn plattieren. Das **Fleisch** mit 2EL Olivenöl einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **getrockneten Tomaten** in dünne Streifen schneiden.



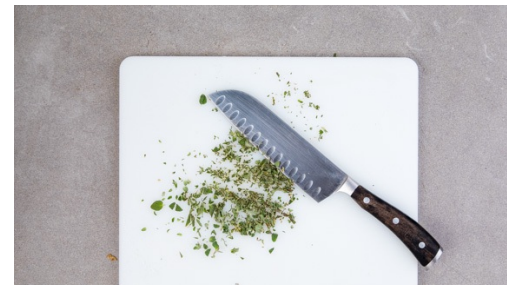
### 4. Sauce zubereiten

Ca. 500ml Wasser in die heiße Pfanne geben und den **Geflügelbrühwürfel** hineinbröseln. Die **getrockneten Tomaten**, den **Knoblauch** und die **Crème fraîche** hinzugeben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch samt ausgetretenem Saft** in die **Sauce** legen und alles ca. 7-8Min. sanft köcheln lassen.



### 2. Pasta kochen

In einem großen Topf ausreichend leicht gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die **Spaghetti** hineingeben und in ca. 7-8Min. bissfest kochen. Die **Pasta** in ein Sieb abgießen, dabei **1 Tasse Kochwasser** auffangen.



### 5. Oregano hacken

Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln zupfen, einige **Oreganoblättchen** für die Dekoration beiseitelegen, den **Rest** grob hacken. Die **1/2 des gehackten Oreganos** in die **Sauce** geben. Die **Sauce** erneut mit Salz und Pfeffer sowie 1 Prise Zucker abschmecken.



### 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.



### 6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** mit dem **restlichen gehackten Oregano**, **2-4EL Sauce** und etwas **Kochwasser** vermengen. Das **Hähnchen** auf der **Pasta** anrichten, die restliche **Sauce** darübergeben. Mit **Oreganoblättchen** garnieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer nach Geschmack servieren.