

MARLEY SPOON



Hähnchen-Spaghetti mit Oregano und getrockneten Tomaten

 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. Noch dazu ist es ganz fix zubereitet!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen getrocknete Tomaten¹²
- 500g Spaghetti¹
- 1 Geflügelbrühwürfel⁹
- 2 Becher Crème fraîche⁷
- 10g frischer Oregano

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Fleischklopfer
- 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 924.0kcal, Fett 35.6g, Eiweiß 52.2g, Kohlenhydrate 96.3g



1. Fleisch vorbereiten

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



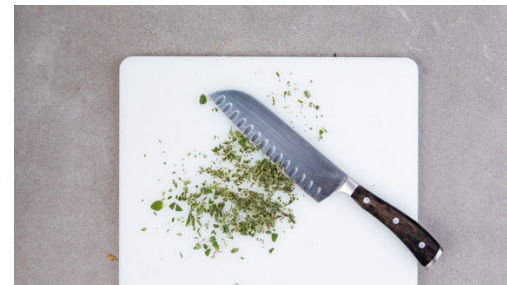
4. Sauce zubereiten

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 7-8Min. sanft köcheln lassen.



2. Pasta kochen

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. Mit einem Messbecher ca. **200ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Nudeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



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 mittelgroßen 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 **Pastawasser** vermengen. Das **Hähnchen** auf der **Pasta** anrichten, die restliche **Sauce** darübergeben. Mit **Oreganoblättchen** garnieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer nach Geschmack servieren.