Chicken Alfredo mit Spinat und Fusilli



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Blattspinat	300 g
Cherrytomaten	250 g
Öl	4 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Paprika, edelsüß	2 TL
Schlagsahne	200 g
Gemüsebrühe	400 ml
Fusilli	500 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Parmesan	40 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, Sieb, feine Reibe

1. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Spinat waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken. Tomaten waschen.

2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen und Zwiebeln ca. 3 Min. scharf anbraten.

3. Hähnchenfleisch mit Mehl und Paprikapulver bestäuben und unterrühren. Mit Schlagsahne und Brühe auffüllen und kurz aufkochen.

4. Fusilli und Tomaten untermischen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 7 Min. garen. Blattspinat hinzufügen, zusammenfallen lassen und zugedeckt ca. 1 weitere Minute ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Chicken Alfredo auf Tellern verteilen, Parmesan darüberreiben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	961 kcal
Kohlenhydrate	107 g
Eiweiß	56 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	33 g