



Hähnchen-Spinat-Ragout mit Bandnudeln

 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blattspinat	400 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Olivenöl	2 EL
Hähnchenbrustfilets	600 g
Basilikum, frisch	40 g
Weißwein, trocken	150 ml
Gemüsebrühe	400 ml
Schlagsahne	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Speisestärke	1 EL
Bandnudeln	500 g

Zubereitung

Spinat waschen. Zwiebel halbieren und schälen. Im Mixbehälter die Zwiebel 6 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Öl zufügen und 5 Min./Stufe 1/100 °C glasig dünsten.

Inzwischen Hähnchen waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.

In den Mixbehälter Wein, Brühe und Sahne geben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Hähnchen zugeben und 15 Min./Stufe 1/100 °C garen.

In den Mixbehälter Spinat geben und 5 Min./Stufe 1/100 °C garen. Währenddessen in einer Schüssel Speisestärke in 2 EL kaltem Wasser auflösen, in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 1 Min./Stufe 1/100 °C aufkochen.

In einem großen Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen und Bandnudeln darin ca. 9 Min. bissfest garen. In das Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Hähnchen-Spinat-Ragout abschmecken, mit Bandnudeln auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	897 kcal		
Kohlenhydrate	102 g	Ballaststoff	1 g
Eiweiß	51 g	Fette	26 g