Hähnchengeschnetzeltes mit Tagliatelle

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	500 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Hähnchenbrustfilets	600 g
Sonnenblumenkerne	4 EL
Zucker	1 EL
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Gemüsebrühe	500 ml
Speisestärke	1 EL
Schlagsahne	200 g
Tagliatelle, frisch	500 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, Teller, großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, Sieb, Küchenpapier

1. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und weiße und grüne Teile getrennt voneinander in ca. 1 cm dünne Ringe schneiden. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

2. In einem Topf Sonnenblumenkerne und 1 EL Zucker ca. 3 Min. fettfrei rösten und auf einem Teller beiseitestellen.

3. Topf säubern und Öl darin auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchen darin ca. 4 Min. anbraten. Salzen, pfeffern und ebenfalls auf einem Teller beiseitestellen. Champignons und weiße Frühlingszwiebeln im Bratensatz ca. 4 Min. rundherum anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Min. köcheln.

4. In einer Schüssel Speisestärke mit 4 EL kaltem Wasser vermischen, in die Sauce einrühren und aufkochen. Sahne und Hähnchen zugeben und ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe unter gelegentlichem Rühren weitergaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser aufkochen. Tagliatelle im siedenden Salzwasser ca. 4 Min. al dente garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

6. Tagliatelle mit Hähnchengeschnetzeltem auf Tellern verteilen und mit Sonnenblumenkernen und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	931 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	53 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	31 g