





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 | |
| 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, Küchenkrepp

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 | Ballaststoffe | 2 g |
| Eiweiß | 53 g | Fette | 31 g |