

Tagliatelle mit Spinat und Hähnchen

Zeit gesamt 30min



Schwierigkeit Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

C	^	I	7
J	a	I	L

Hähnchenbrustfilets	600 g
Zwiebeln, rot	1 St.
ÖI	3 EL
Schlagsahne	150 ml
Tagliatelle, frisch	500 g
Olivenöl	1 EL
Blattspinat	300 g

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenpapier

- 1. In einem Topf ca. 4 I Salzwasser zugedeckt aufkochen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien und in ca. 3–4 cm große Stücke Fleisch schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden.
- 2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 3–4 Min. scharf anbraten. Anschließend Hähnchen auf einem Teller beiseitelegen. Pfanne nicht säubern, 1 EL Öl zugeben und Zwiebeln darin auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. anschwitzen. Mit Sahne ablöschen, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 3–4 Min. einköcheln, sodass eine sämige Soße entsteht.
- 3. Inzwischen Tagliatelle im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. bissfest garen. Anschließend die Nudeln in einem Sieb abgießen. Tagliatelle nicht abschrecken, sondern mit 1 EL Olivenöl mischen und beiseitestellen.
- 4. Spinat waschen und trocken schleudern. Spinat zur Zwiebel-Sahne-Mischung geben und unter Rühren ca. 1–2 Min. zusammenfallen lassen. Hähnchen ebenfalls wieder zugeben und ca. 1–2 Min. warm ziehen lassen. Alles würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5. In der Pfanne Tagliatelle, Spinat-Sahnesoße und das Hähnchen vermengen und ggf. nachwürzen. Tagliatelle mit Hähnchen und Spinat-Sahnesoße in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	859 kcal
Kohlenhydrate	97 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	28 g