



Tagliatelle mit Spinat und veganen Chunks Chicken Style

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Zwiebeln, rot 1 St.

Öl 3 EL

Vegane Chunks, Chicken Style 555 g

Hafer Creme 150 ml

Tagliatelle 500 g

Oliveneröl 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 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und vegane Chunks darin ca. 5 Min. scharf anbraten. Herausnehmen und auf einen Teller legen. Pfanne nicht säubern, 1 EL Öl zugeben und Zwiebeln darin auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. anschwitzen. Mit Hafercreme ablöschen, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 3–4 Min. einköcheln, sodass eine sämige Soße entsteht.
3. Inzwischen Pasta im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen. Pasta nicht abschrecken, mit 1 EL Olivenöl mischen und beiseitestellen.
4. Spinat waschen und trocken schleudern. Spinat zur Zwiebel-Hafercreme-Mischung geben und unter Rühren ca. 1–2 Min. zusammenfallen lassen. Vegane Chunks ebenfalls wieder zugeben und ca. 1–2 Min. warmziehen lassen. Alles würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In der Pfanne alles miteinander vermengen und gegebenenfalls nachwürzen. Tagliatelle mit Spinat und veganen Chunks in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	805 kcal
Kohlenhydrate	98 g
Eiweiß	48 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	22 g