

## Tomatige One-Pot-Pasta mit Hähnchen und Spinat

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min



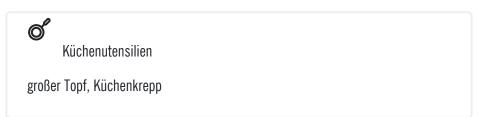


## Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Blattspinat	200 g
ÖI	4 EL
Tomatenmark	3 EL
Weizenmehl, Type 405	1 EL
Gemüsebrühe	1 L
Makkaroni	500 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Parmesan, gerieben	4 EL

## Zubereitung



- 1. Hähnchenbrustfilets abwaschen, trocken tupfen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Spinat waschen, in einem Sieb abtropfen lassen und grob hacken.
- 2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen und Zwiebeln darin ca. 3 Min. scharf anbraten. Tomatenmark unter das Hähnchenfleisch mischen, mit Mehl bestäuben und unterrühren. Mit Brühe auffüllen und kurz aufkochen.
- 3. Makkaroni untermischen und zugedeckt auf mittlerer Stufe unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Min. garen. Spinat hinzufügen, zusammenfallen lassen und zugedeckt ca. 1 Min. weiter ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4. One-Pot-Pasta auf Tellern verteilen, Parmesan darüberreiben und servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	852 kcal
Kohlenhydrate	98 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	26 g