

Tomatige One-Pot-Pasta mit Hähnchen und Spinat

Zeit gesamt
20min



Zubereitungszeit
20min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Küchenpapier

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