

DINNERLY



Hähnchenstreifen in sahniger Pasta mit frischem Gemüse und gebratenen Zwiebeln



ca. 25min



2 personen

Pasta und Hähnchen sind eine Kombination, die wir immer wieder gerne auf unseren Tellern begrüßen – sie ist unkompliziert, schnell gemacht und vor allem extrem lecker. Heute gibt es Spaghetti mit saftig marinierten Hähnchenstreifen in einer cremigen Sahnesauce. Dazu gesellen sich Zucchini und Tomaten für mehr Frische und köstliche karamellisierte Zwiebeln für eine angenehm süßliche Note.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 200g spaghetti 1
- 1 courgette
- 1 tomaat
- 250g Italiaanse kipreepjes
- 1 kuipje crème fraîche ⁷

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- teen knoflook
- 2el boter ⁷
- 1el balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- suiker
- 15ml olijfolie
- azijn

KOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabbladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1022kcal, vet 57.6g, koolhydraten 87.7g, eiwit 38.0g



1. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. In einer mittelgroßen Pfanne 2EL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen, die **Zwiebeln** mit je 1 Prise Salz und Zucker zugeben und 5–6Min. braten, bis sie weich werden und bräunen. 1EL Balsamicoessig unterrühren, die **Zwiebeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne für später bereithalten.



2. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 11–13Min. bissfest kochen. Mit einer Tasse etwas **Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



3. Gemüse braten

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Alles in der zuvor verwendeten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4Min. anbraten.



4. Sauce köcheln

Das **Fleisch** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und 3–4Min. mitbraten. Die **Crème fraîche** einrühren und die **Sauce** bei niedriger Hitze 6–7Min. köcheln lassen; mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Pasta** zur **Sauce** in die Pfanne geben und untermengen, dabei je nach gewünschter Konsistenz etwas **Pastawasser** zugeben. Die **Vollkornpasta mit Hähnchen** mit den **gebratenen Zwiebeln** anrichten und servieren.



6. Feines Filet

Wenn du das Gericht nachkochen möchtest, dann probier als Variante doch mal ein Hähnchenfilet: Dafür eine Hähnchenbrust horizontal in zwei gleich große Stücke schneiden, von beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Oregano einreiben und in einer Pfanne mit etwas Öl von jeder Seite in 4–5Min. gar braten. Zum Servieren mit den Zwiebeln auf der Pasta platzieren, mit Sauce beträufeln und genießen.