



HÄHNCHENSTREIFEN IN CREMIGER PORREESOSSE

auf grüner Spinat-Tagliatelle



HELLO PORREE

Porree punktet bei uns besonders aufgrund seines Beta-Carotin-Gehalts.
Im grünen Abschnitt steckt sogar 300-mal so viel wie im weißen.



Hähnchenbrustfilet



Crème fraîche



Parmesan



Tagliatelle (Spinat)



Porree



Muskatnusspulver



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

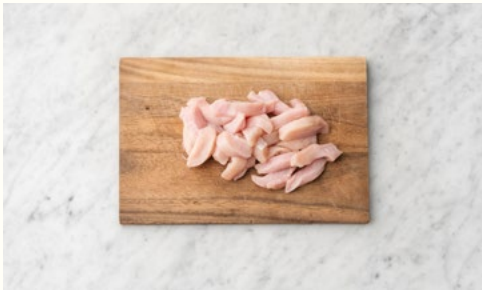
Zeit sparen

Family

Tag 1-3 kochen

Das Besondere an diesem Rezept: Wir haben eine zusätzliche Portion Gemüse in den Nudeln versteckt, so kannst Du beides haben: Porree und Popeyes Liebling Spinat. Die Kombination harmoniert perfekt mit den **proteinreichen**, würzig angebratenen Hähnchenstreifen und der cremigen Soße. Diese bekommt durch eine Prise Muskatnuss den richtigen „Feinschliff“, bevor der geriebene Parmesan Dein schnelles, **ballaststoffreiches** Pastagericht toppt.

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 großen Topf**, ein **Sieb** und **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.
Hähnchenfilets in Streifen schneiden.
Parmesan in eine kleine Schüssel reiben.
In einer weiteren kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit warmem **Wasser*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.
Porree in feine Ringe schneiden.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Crème-fraîche-Mischung in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen.
Soße mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Muskatnuss** abschmecken.

★ **TIPP:** Muskatnuss ist sehr intensiv im Geschmack. Taste Dich langsam heran.



2 TAGLIATELLE GAREN

In einen großen Topf reichlich kochendes **Wasser** füllen, etwas **salzen*** und einmal aufkochen lassen.
Tagliatelle darin ca. 6 Min. garen, anschließend durch ein Sieb abgießen.



5 TAGLIATELLE VERMENGEN

Tagliatelle mit in die **Soße** geben und alles gut miteinander vermengen.



3 HÄHNCHEN BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, **Hähnchenstreifen** darin 5 – 6 Min. scharf anbraten und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.
Danach **Porreeringe** zugeben und für weitere 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Porree** weich ist.



6 ANRICHTEN

Spinat-Tagliatelle aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten.
Hähnchen-Porree-Mischung mit **Soße** darüber verteilen, mit geriebenem **Parmesan** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Parmesan 5)	20 g	20 g	40 g
Crème fraîche 5)	150 g	300 g	300 g
Porree DE	1	1 (groß)	2
Tagliatelle (Spinat) 1) 2)	400 g	600 g	800 g
Muskatnusspulver	1 g	1 g	1 g
warmes Wasser*	100 ml	150 ml	200 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

📏 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	877 kJ/210 kcal	4441 kJ/1062 kcal
Fett	9 g	44 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	20 g
Kohlenhydrate	21 g	109 g
– davon Zucker	1 g	5 g
Eiweiß	11 g	55 g
Ballaststoffe	2 g	10 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!