

HÄHNCHENFIET MIT SPINAT-TAGUATELLE

und cremigem Spinat





Grün, grün, grün sind alle meine Nudeln! Unsere Spinat-Tagliatelle würden sicherlich auch Popeye schmecken!









Crème fraîche



Spinat-Tagliatelle





Muskatnuss

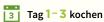
30 Minuten

■ Stufe 1









Cremiger Genuss hoch 2 – Popeyes Lieblingsgemüse schmeckt in unserer herzhaft-cremigen Variante besonders lecker und harmoniert perfekt mit unseren würzigen Spinat-Tagliatelle. Hähnchenstreifen und Parmesan runden diesen Hochgenuss ab. Lass Dir unser proteinreiches Gericht schmecken!

GEHT'S

Wasche Gemüse und Fleisch ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken. Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine Gemüsereibe, 1 kleine Schüssel, 1 große Pfanne, 1 großen Topf und ein Sieb. Entdecke das Hähnchenfilet mit Spinat-Tagliatelle und cremigem Spinat.



T ZU BEGINN Hähnchenfilets in 1 cm dicke Streifen schneiden. Parmesan reiben.



2 CRÈME FRAÎCHE ANRÜHREN In einer kleinen Schüssel Crème fraîche mit 100 ml [200 ml]warmem Wasser verrühren.



TAGLIATELLE GAREN
In einen großen Topf reichlich kochendes
Wasser füllen, etwas salzen und einmal
aufkochen lassen. Spinat-Tagliatelle zugeben
und darin ca. 6 Min. garen. Anschließend
Tagliatelle in ein Sieb abgießen.



HÄHNCHENSTREIFEN ANBRATEN
In einer großen Pfanne 1 TL [1 EL] Öl bei
mittlerer Stufe erhitzen, Hähnchenstreifen
darin 3 – 4 Min. scharf anbraten. Mit Salz
und Pfeffer würzen, danach kurz aus der
Pfanne nehmen.



SPINAT BRATEN
Die große Pfanne erneut auf den Herd stellen, 1 TL [1 EL] Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Spinat darin portionsweise zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken. Crème fraîche unter den Spinat rühren. Gebratene Hähnchenstreifen ebenfalls zugeben und alles kurz aufwärmen, aber nicht mehr aufkochen lassen.



ANRICHTEN
Spinat-Tagliatelle auf tiefen Tellern
anrichten, Hähnchen-Spinat-Pfanne
darüber verteilen, mit geriebenem Parmesan
bestreuen und genießen.

GUTEN APPETIT!

ZUTATEN

	2P	4P
Hähnchen-Edelfilets	2	4
Parmesan 7)	20 g	40 g
Crème fraîche 7)	75 g 🐠	150 g
Spinat-Tagliatelle 1) 3)	200 g	400 g
Spinat	200 g	400 g
gemahlene Muskatnuss 15)	1 g	2 g

Salz*, Öl*, Pfeffer*

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]
 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. 350 g)
Brennwert	694 kJ/166 kcal	2624 kJ/627 kcal
Fett	14 g	54 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	2 g
Kohlenhydrate	7 g	25 g
– davon Zucker	3 g	11 g
Eiweiß	12 g	46 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	0 g	0 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose

15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

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







Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de **AT** +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

€ 11000 A