



HÄHNCHENFILET MIT SPINAT-TAGLIATELLE

und cremigem Spinat



HELLO SPINAT-TAGLIATELLE

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



Hähnchen-Edelfilets



Parmesan



Crème fraîche



Spinat-Tagliatelle



Spinat



Muskatnuss

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

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

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**.



1 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.



3 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.



4 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.



5 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.



6 ANRICHTEN

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

GUTEN APPETIT!

2 | 4 PERSONEN 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).

#HelloFreshDE

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