



Chicken Alfredo mit Tortelloni

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Erbsen, tiefgefroren	150 g
Hähnchenbrustfilets	400 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Schlagsahne	400 ml
Tortelloni mit Ricotta-Spinat, frisch	800 g
Parmesan, gerieben	100 g

Zubereitung

1. Erbsen zum Auftauen aus der Kühltruhe nehmen. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchenstreifen darin ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Salzen, pfeffern und auf einem Teller beiseitelegen.
3. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Erbsen zugeben, salzen, pfeffern und mit Sahne ablöschen. Auf niedriger Stufe ca. 5 Min. köcheln.
4. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Tortelloni im siedenden Salzwasser ca. 4 Min. garen, bis sie an die Oberfläche steigen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Hähnchenstreifen und Parmesan zur Sauce geben, ca. 1 Min. schmelzen lassen und abschmecken. Tortelloni in die Pfanne geben und alles miteinander vermengen. Chicken Alfredo mit Tortelloni auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1067 kcal
Kohlenhydrate	82 g
Eiweiß	53 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	57 g