Nudeln mit Hähnchen und Spinat-Sahnesoße

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	500 g
Blattspinat	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Öl	3 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Schlagsahne	200 g
Milch	200 ml
Speisestärke	1 TL
Fusilli	500 g

Zubereitung

Küchenutensilien

Teller, großer Topf, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und in dünne Scheiben schneiden. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln.

2. Hähnchen waschen, trocken tupfen und grob würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 5 Min. anbraten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.

3. Pfanne erneut mit 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze ca. 2 Min. anbraten. Auf mittlere Stufe reduzieren, Knoblauch und Zwiebeln zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Gemüse mit Sahne und Milch ablöschen. Im Sahnebecher Stärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren und in die Sauce einrühren. Sauce aufkochen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

5. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Fussili im siedenden Salzwasser ca. 9 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

6. Spinat in die Pfanne geben und ca. 2 Min. zusammenfallen lassen. Hähnchen zugeben und Spinat-Sahne-Sauce abschmecken. Mit Fussili auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	929 kcal
Kohlenhydrate	107 g
Eiweiß	57 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	30 g