



Tagliatelle mit Spinat und Hähnchen

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Hähnchenbrustfilets 600 g

Zwiebeln, rot 1 St.

Öl 3 EL

Schlagsahne 150 ml

Tagliatelle, frisch 500 g

Olivenöl 1 EL

Blattspinat 300 g

Pfeffer, schwarz

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Hähnchen waschen, trocken tupfen, ggf. von Sehnen befreien und in ca. 3–4 cm große Stücke Fleisch schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 3–4 Min. scharf anbraten. Anschließend Hähnchen auf einem Teller beiseitelegen. Pfanne nicht säubern, 1 EL Öl zugeben und Zwiebeln darin auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. anschwitzen. Mit Sahne ablöschen, aufkochen und auf mittlerer Stufe ca. 3–4 Min. einköcheln, sodass eine sämige Soße entsteht.
3. Inzwischen Tagliatelle im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. bissfest garen. Anschließend die Nudeln in einem Sieb abgießen. Tagliatelle nicht abschrecken, sondern mit 1 EL Olivenöl mischen und beiseitestellen.
4. Spinat waschen und trocken schleudern. Spinat zur Zwiebel-Sahne-Mischung geben und unter Rühren ca. 1–2 Min. zusammenfallen lassen. Hähnchen ebenfalls wieder zugeben und ca. 1–2 Min. warm ziehen lassen. Alles würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In der Pfanne Tagliatelle, Spinat-Sahnesoße und das Hähnchen vermengen und ggf. nachwürzen. Tagliatelle mit Hähnchen und Spinat-Sahnesoße in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	859 kcal
Kohlenhydrate	97 g
Eiweiß	50 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	28 g