



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-Snack



Crème fraîche



Spinat-Tagliatelle



Spinat



Muskatnuss



25 min.



35 min.



Stufe 1



Thermomix kocht

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 **kalorienarmes, proteinreiches** Gericht schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du zum Kochen außerdem **1 kleine Schüssel** und **1 großen Topf**. Entdecke das **Hähnchenfilet mit Spinat-Tagliatelle und cremigem Spinat**.



1 SPINAT VORBEREITEN
Spinat in den Varoma-Behälter geben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



2 HÄHNCHEN VORBEREITEN
Hähnchenfilets in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Hähnchenstreifen** auf dem Einlegeboden verteilen, dabei darauf achten, dass genügend Garschlitz frei bleiben. Einlegeboden einsetzen, Varoma schließen.



3 PARMESAN ZERKLEINERN
Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel füllen.



4 TAGLIATELLE GAREN
500 g **Wasser** und 1 TL **Salz** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Währenddessen: In einen großen Topf reichlich kochendes **Wasser** füllen, etwas **salzen** und einmal aufkochen lassen, **Spinat-Tagliatelle** darin ca. 6 Min. garen. Danach durch den Gareinsatz abgießen. Varoma vorsichtig abnehmen. Mixtopf leeren, **Garflüssigkeit** dabei auffangen.



5 SOSSENZUBEREITUNG
Spinat, Hähnchenfilets, Muskatnuss, Crème fraîche, 50 g der aufgefangenen **Garflüssigkeit** in den Mixtopf geben und **3 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen. Eventuell mit 1 Prise **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN
Spinat-Tagliatelle auf Teller anrichten, **Hähnchen-Spinat** darüber verteilen, mit zerkleinertem **Parmesan** bestreuen und genießen.

GUTEN APPETIT!

2 PERSONEN ZUTATEN

Spinat	200 g
Hähnchen-Edelfilets	2
Parmesan 7)	20 g
Spinat-Tagliatelle 1) 3)	200 g
Muskatnuss 15)	1 g
Crème fraîche 7)	75 g ☞
Salz*, Pfeffer*	

* Gut im Haus zu haben.
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 500 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

ALLERGENEN

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