



HÄHNCHENSTREIFEN IN CREMIGER PORREESOSSE

auf grüner Spinat-Tagliatelle



HELLO PORREE

Weil Samen von Porree schon in den 7000 Jahre alten Trümmern von Jericho gefunden wurden, gehört er zu den ältesten Gemüsesorten der Menschen.



Hähnchenbrustfilet



Parmesan



Crème fraîche



Spinat-Tagliatelle



Porree



Muskatnusspulver



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Das Besondere an diesem Rezept: Wir haben eine zusätzliche Portion Gemüse in den Nudeln versteckt, so kannst Du beides haben: Porree und Popeyes Liebling Spinat. Die Kombination harmoniert perfekt mit den **proteinreichen**, würzig angebratenen Hähnchenstreifen und der cremigen Soße. Diese bekommt durch eine Prise Muskatnuss den richtigen „Feinschliff“, bevor der geriebene Parmesan Dein schnelles, **ballaststoffreiches** Pastagericht topt.

LOS GEHT'S

Wasche **Porree** und **Hähnchen** ab und tupfe das **Hähnchen** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, eine **Gemüsereibe** und ein **Sieb**.



1 ZU BEGINN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Hähnchenfilets in Streifen schneiden.

Parmesan in eine kleine Schüssel reiben.

In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit warmem **Wasser*** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Porree in feine Ringe schneiden.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Crème fraîche in die Pfanne geben und **Soße** kurz aufkochen lassen.

Soße mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Muskatnuss** abschmecken.

★ **TIPP:** *Muskatnuss ist sehr intensiv im Geschmack. Taste Dich langsam heran.*



2 TAGLIATELLE GAREN

In einen großen Topf reichlich kochendes **Wasser*** füllen, etwas **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Spinat-Tagliatelle darin ca. 6 Min. garen.

Anschließend durch ein Sieb abgießen.



5 TAGLIATELLE VERMENGEN

Spinat-Tagliatelle mit in die **Soße** geben und alles gut miteinander vermengen.



3 HÄHNCHEN BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** erhitzen, **Hähnchenstreifen** darin 3 – 4 Min. scharf anbraten und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Danach **Porreeringe** zugeben und für weitere 3 – 4 Min. anbraten, bis der **Porree** weich ist.



6 ANRICHTEN

Zuerst **Spinat-Tagliatelle** aus der Pfanne nehmen und auf Tellern anrichten.

Hähnchen-Porree-Mischung mit **Soße** darüber verteilen, mit geriebenem **Parmesan** bestreuen und genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Parmesan 7)	20 g	30 g ☉	40 g
Crème fraîche 7)	150 g	225 g ☉	300 g
Porree NL	1	1 (groß)	2
Spinat-Tagliatelle 1) 3)	400 g	600 g	800 g
Muskatnusspulver 15)	0,5 g ☉	0,75 g ☉	1 g
warmes Wasser*	100 ml	150 ml	200 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ 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. 500 g)
Brennwert	844 kJ/203 kcal	4265 kJ/1024 kcal
Fett	8 g	39 g
– davon ges. Fettsäuren	4 g	21 g
Kohlenhydrate	22 g	109 g
– davon Zucker	2 g	6 g
Eiweiß	12 g	59 g
Ballaststoffe	3 g	11 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch

15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

NL: Niederlande

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!

2018 | KW 21 | 2

