



HÄHNCHENSTREIFEN IN CREMIGER PORREESOSSE

auf grünen Spinat-Tagliatelle



HELLO PORREE

Porree punktet bei uns besonders aufgrund seines Betacarotin-Gehalts. Im grünen Abschnitt steckt sogar 300-mal so viel wie im weißen.



Hähnchenbrustfilet



Crème fraîche



Hartkäse ital. Art



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 das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Gemüsereibe**, **2 kleine Schüsseln**, **1 großen Topf**, **1 Sieb** und **1 große Pfanne**.



1 ZU BEGINN
Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Hähnchenfilets in Streifen schneiden.
Hartkäse in eine kleine Schüssel reiben. In einer zweiten 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 kurz aufkochen lassen. **Soße** mit **Salz***, **Pfeffer*** und etwas **Muskatnuss** abschmecken.

★ **TIPP:** Taste Dich bei der **Muskatnuss** langsam heran. Das Gewürz ist sehr intensiv im Geschmack.



2 TAGLIATELLE GAREN
In einen großen Topf reichlich kochendes Wasser füllen, etwas **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Spinat-Tagliatelle** (je nach Geschmack) darin ca. 5 – 6 Min. garen, anschließend durch ein Sieb abgießen.



5 TAGLIATELLE VERMENGEN
Spinat-Tagliatelle mit in die **Soße** geben und alles gut 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 **Hartkäse** bestreuen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Crème fraîche 5)	150 g	225 g	300 g
Porree NL	230 g	300 g	460 g
Spinat-Tagliatelle 1) 2)	400 g	600 g	800 g
Muskatnusspulver	½ g	¾ g	1 g
Wasser* für Schritt 1	100 ml	150 ml	200 ml
Öl* für Schritt 3	1 EL	1 ½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☞ Beachte die benötigte Menge. Die geliefertete Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	748 kJ/179 kcal	4.458 kJ/1.066 kcal
Fett	7 g	44 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	20 g
Kohlenhydrate	18 g	110 g
– davon Zucker	1 g	7 g
Eiweiß	9 g	56 g
Salz	1 g	1 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

(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) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!