



Hähnchen mit Spinat-Tagliatelle

und cremiger Porreesoße



HELLO SPINAT-TAGIATELLE

Farbige Nudeln machen einfach gute Laune! Ein weiteres Plus: Gemüse lässt sich auf diese Weise einfach ins Essen unterjubeln, vor allem Spinat.



Hähnchen-Edelfilets



Spinat-Tagliatelle



Parmesan



Crème fraîche



Porree



Muskatnuss



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Koch Dich schnell und einfach glücklich! Popeyes Lieblingsgemüse Spinat kommt als Tagliatelle auf Deinen Tisch und harmoniert perfekt mit den **proteinreichen**, würzig angebratenen Hähnchenstreifen und einer frisch-cremigen Porreesoße. Diese bekommt durch eine Prise Muskatnuss noch den richtigen „Feinschliff“, bevor der geriebene Parmesan Deinem schnellen, **ballaststoffreichen** Pastagericht noch den letzten Funken Glückseligkeit zufügt!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem eine **Gemüsereibe**, **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** und ein **Sieb**.



1 ZU BEGINN

Hähnchenfilets in Streifen schneiden. **Parmesan** in eine kleine Schüssel reiben. In einer kleinen Schüssel **Crème fraîche** mit 100 ml [200 ml] warmem **Wasser** verrühren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Porree** in feine Ringe schneiden.



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.



3 HÄHNCHEN BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **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.



4 SOSSE ZUBEREITEN

Crème fraîche in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen. **Soße** mit **Salz**, **Pfeffer** und etwas **Muskatnuss** (**Achtung!** Taste Dich langsam heran. Musaknuss ist sehr intensiv im Geschmack.) abschmecken.



5 TAGLIATELLE VERMENGEN

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



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	4P
Hähnchen-Edelfilets	2	4
Parmesan 7)	20 g	40 g
Crème fraîche 7)	150 g	300 g
Porree	1 Stange	2 Stangen
Spinat-Tagliatelle 1) 3)	400 g	800 g
Muskatnuss	0,5 g	1 g

Salz*, Pfeffer*, Öl*

* Gut, im Haus zu haben (bei 4 Personen Menge in Klammern).
 ☞ 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	841 kJ/202 kcal	4260 kJ/1019 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	2 g	10 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

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

Guten Appetit!