



CHICKEN FLORENTINE PASTA / SCHNELL & EINFACH



Ein einfaches, leckeres Abendessen, das schnell zubereitet ist. Pasta mit Hähnchen Florentine in einer leichten Sahnesoße. Das frische Gemüse sorgt für die nötigen Vitamine und einen Farbtupfer.



Zubereitungszeit
10 Minuten



Kochzeit
20 Minuten



Temperatur + Heizart
80 °C O/U

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

OFEN VORHEIZEN

Heize den Ofen auf 80°C O/U.

HÄHNCHEN

Würze das Hähnchen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Gib das Öl in eine große Pfanne und erhitze es bei mittlerer Hitze. Brate nun das Hähnchen von beide Seiten für jeweils etwa 5 Minuten goldbraun an, gib einen Deckel auf die Pfanne und lasse das Hähnchen weitere 5 Minuten ruhen. Um das Fleisch warm zu halten, lege es in eine Ofenform und schiebe diese in den Ofen.

Viertel die Champignons und schneide die Frühlingszwiebeln klein und brate sie gemeinsam für etwa 2 Minuten in der noch geölten Pfanne an, bis sie leicht gebräunt sind. Gib auch das angebratene Gemüse mit in die Ofenform.

SOSSE

Schmilz die Butter, wieder in derselben Pfanne, und presse den Knoblauch hinein. Brate ihn an und füge dann langsam die Gemüsebrühe und die Milch dazu. Koche die Flüssigkeit auf und rühre das Mehl ein. Lass die Soße auf niedriger Stufe köcheln, bis sie glatt und cremig ist.

FERTIGSTELLEN

Koche die Nudeln nach Packungsanweisung und gib sie in die Soße. Schneide das Fleisch in Scheiben und gib es zusammen mit dem Gemüse zu den Nudeln. Füge zum Schluss den Spinat hinzu und verrühre alles kurz miteinander und lasse es abgedeckt auf mittlerer Hitze ruhen. Du kannst nach Belieben noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Viel Spaß beim Nachmachen!

HÄHNCHEN:

- ☐ **500 g** Hähnchenbrüste
- ☐ **1 TL** Salz
- ☐ **1 TL** Pfeffer
- ☐ **1 TL** Paprikapulver (edelsüß)
- ☐ **2 EL** Olivenöl
- ☐ **200 g** Champignons
- ☐ **1** Frühlingszwiebel

SOSSE:

- ☐ **2 EL** Butter
- ☐ **2** Knoblauchzehen
- ☐ **150 g** Gemüsebrühe
- ☐ **150 g** Milch
- ☐ **3 EL** Mehl

PASTA:

- ☐ **250 g** Nudeln (z .B. Linguine)
- ☐ **120 g** Babyspinat
- ☐ **1 TL** Salz
- ☐ **1 TL** Pfeffer