

HÄHNCHENRAHM MIT LINGUINE – ONE POT REZEPT



Saftiges Hähnchenfilet in Spinat-Rahmsoße mit Linguine – aus einem Topf.



Zubereitungszeit

5 Minuten



Kochzeit

15 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUBEREITUNG

Gebe das Olivenöl in eine tiefe Pfanne oder einen Topf und erhitze es auf mittlerer Stufe. Hacke die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein, gebe sie zum heißen Öl hinzu und brate sie für ca. 1 Min. an. Schneide das Fleisch in mundgerechte Stücke und vermische es mit dem Mehl. Gebe das Fleisch mit in die Pfanne und brate es für 2-3 Min. scharf an. Füge das restliche Mehl hinzu und brate es kurz mit. Füge vom Wasser erst mal nur 500 ml hinzu. Gebe die Nudeln mit Salz und Pfeffer in die Pfanne. Lasse die Zutaten kurz aufkochen und füge dann die Sahne hinzu. Setze den Deckel auf und lasse alles bei mittlerer Hitze für ca. 5 Min. köcheln, rühre es dann um und gare es so lange weiter, bis die Nudeln al dente, also bissfest sind. Füge je nach Bedarf nun das restliche Wasser noch hinzu (wenn die Nudeln noch nicht gar sind) oder lasse die Soße bei geöffnetem Deckel noch für 1-2 Min. köcheln, damit die Flüssigkeit verdunstet (wenn zu viel Flüssigkeit in der Pfanne ist). Füge 2 Min. vor Ende der Garzeit den Spinat hinzu und schmecke das Gericht abschließend mit Salz und Pfeffer ab.

Wer möchte, gibt noch frische Kräuter wie Basilikum und Oregano dazu. Serviere das Gericht mit frisch geriebenem Parmesan.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

ZUTATEN:

- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 350 g Hähncheninnenfilet
- 3 EL Mehl
- 700 ml Wasser
- 350 g Nudeln (z. B. Linguine)
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Sahne
- 150 g Spinat
- Oregano (nach Belieben)
- Basilikum (nach Belieben)

ZUM ANRICHTEN:

- Parmesankäse