

# Chicken Alfredo! Fettuccine in Spinat-Käse-Soße mit Hähnchengeschnetzeltem

Zeit sparen Family 15 Minuten • 4081 kJ/975 kcal • Tag 3 kochen

28



Hähnchengeschnetzeltes



Kochsahne



Kräuterbutter



geriebener Hartkäse



Gemüsebrühe



Fettuccine



Knoblauchzehe



Babyspinat



Petersilie



Hartkäse geraspelt



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 großen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
Kräuterbutter <b>7)</b>	20 g	40 g	40 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Fettuccine <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Babypinac	50 g	75 g	100 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Öl*	Angaben im Text		
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

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 410 g)
Brennwert	986 kJ/236 kcal	4081 kJ/975 kcal
Fett	8,43 g	34,88 g
– davon ges. Fettsäuren	4,56 g	18,88 g
Kohlenhydrate	24,66 g	102,10 g
– davon Zucker	1,87 g	7,76 g
Eiweiß	14,61 g	60,48 g
Salz	0,467 g	1,932 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:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **ES:** Spanien



## Nudeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf mit Deckel füllen, **salzen\***, einmal aufkochen lassen und darin die **Fettuccine** für 12 Min. bissfest garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Kleine Vorbereitung

**Knoblauch** abziehen.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken



## Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und darin das **Hähnchengeschnetzelte** rundum für 2 – 3 Min. anbraten und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. **Hähnchengeschnetzeltes** aus der Pfanne nehmen und in eine kleine Schüssel geben.



## Soße ansetzen

Mit einem Messbecher 50 ml [75 ml | 100 ml] **Pastawasser\*** abmessen.

In derselben großen Pfanne bei mittelhoher Hitze **Sahne**, **Gemüsebrühpulver**, **Kräuterbutter** und **Pastawasser** verrühren, **Knoblauch** dazu pressen und für 2 – 3 Min. einkochen lassen.



## Soße vollenden

**Spinat** hinzugeben und zusammenfallen lassen. Pfanne von der Hitze nehmen und den geriebenen **Hartkäse** einrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Hähnchengeschnetzeltes** zurück in die Pfanne geben und ggfs. warmhalten.



## Anrichten

**Nudeln** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, direkt zurück in die Pfanne geben und gut vermengen, sodass alle **Nudeln** mit **Soße** bedeckt sind.

**Nudeln** auf Tellern verteilen und mit **Petersilie**, geraspelttem **Hartkäse** und einer Prise **Pfeffer\*** toppen.

**Guten Appetit!**