

Fusilli-Pfanne mit Hähnchen und Spinat

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

250 g Fusilli
200 g Hähnchenbrustfilet
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
150 g Spinat
100 ml Sahne
2 Esslöffel Olivenöl
20 g Parmesan
1 Esslöffel Sojasauce
Muskat
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Wok

Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser al dente garen und abseihen.

- 2 -

Hähnchenbrustfilet in grobe Würfel schneiden und von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Hälfte des Olivenöls in einem Wok erhitzen. Hähnchen 3-4 Minuten darin anbraten und mit Sojasauce vermengen. Auf einen Teller umfüllen und beiseitestellen.

- 3 -

Spinat putzen, Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Restliches Öl im gleichen Wok erhitzen und Schalotten zusammen mit Knoblauch anbraten. Mit Sahne aufgießen und 2 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

Nudeln und Hähnchenwürfel mit in die Pfanne geben. Spinat untermischen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Parmesan reiben und die Hälfte dazugeben. Nudelpfanne auf Teller verteilen und mit restlichem Parmesan servieren.

Eine schnelle Pasta-Pfanne am Abend? Nichts leichter als das: Nudeln, Hähnchen und Spinat im heißen Wok einmal durchschwenken und den Feierabend entspannt genießen. Noch besser: Koch in bester Meal-Prep-Manier direkt die doppelte Menge und nimm die restliche Portion am nächsten Tag als Lunch mit ins Büro ... Mmhh.

- 1 -