



## Hähnchengeschnetzeltes mit Frühlingsgemüse und Spaghetti

### Zutaten (für vier Portionen)

4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut (à 130 g)

je 150 g feine Stifte von Karotten und Kohlrabi

80 g junger Babyblattspinat

2 EL Olivenöl

80 g feine Zwiebelwürfel

1 EL Maismehl

200 ml Gemüsebrühe

150 ml Sahne

2 Thymianzweige

1/2 TL gemahlener Curcuma

1 TL Chiliflocken

8 Kirschtomaten

200 g gekochte Spaghetti

2 EL geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer

### Zubereitung (circa 35 Minuten)

Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und in heißem Olivenöl zart angehen lassen. Zwiebelwürfel ebenfalls mit angehen lassen. Die Stifte von Karotten und Kohlrabi leicht blanchieren, gut abtropfen und zugeben. Mit etwas Maismehl bestäuben, mit Gemüsebrühe angießen und verrühren. Den jungen Blattspinat zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, anziehen lassen. Alles mit Sahne aufgießen, gut vermischen und mit gerebeltem Thymian, Kurkuma, Chiliflocken abschmecken.

Kirschtomaten halbieren, in heißem Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Gekochte, gut abgetropfte Spaghetti in heißem Olivenöl kurz anschwanken, geriebenen Parmesan unterheben. Auf eine Gabel drehen und in tiefem Teller in der Mitte anrichten. Hähnchengeschnetzeltes und Kirschtomaten rundum mit ansetzen, mit Thymiansträußchen garnieren.

### Nährwerte pro Portion

484 kcal - 24 g Fett - 42 g Eiweiß - 29 g Kohlenhydrate - 2 BE

**Dieses Gericht ist eifrei.**