

Hähnchenfiletwürfel mit Spaghetti und Kürbissauce

Zutaten

(für 4 Personen):

600 g Hähnchenfilet
1 kg Hokkaido Kürbis
400 g Spaghetti
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salbei
3 EL Öl
2 EL Balsamico
0.5 TL Muskat
Salz und Pfeffer
100 g Crème fraîche
2 EL Pinienkerne
Chili



Nährwerte:

Pro Portion ca. 712 kcal, 24 g Fett, 69 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

circa 40 Minuten

Hähnchenfiletwürfel mit Spaghetti und Kürbissauce

Zubereitung:

1. Zuerst $\frac{1}{4}$ vom Kürbis in Spalten schneiden. Den Rest in Würfel schneiden.



2. Dann die Kürbiswürfel garen und pürieren. Nebenbei die Spaghetti kochen.



3. Als nächstes Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Salbei hacken und alles zusammen in 1 EL Öl anschwitzen.



Hähnchenfiletwürfel mit Spaghetti und Kürbissauce

4. Dann das Kürbispüree, 200 ml Nudelwasser, Balsamico, Muskat und Salz und Pfeffer unterrühren.



5. Jetzt Crème fraîche unterheben und die Sauce 10 Minuten köcheln lassen.



6. In der Zwischenzeit die Kürbisspalten in 1 EL Öl von beiden Seiten anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.



7. Dann die Hähnchenfilets würfeln, in 1 EL Öl von allen Seiten...

Hähnchenfiletwürfel mit Spaghetti und Kürbissauce



8. ...circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten...



9. ...und mit der Sauce mischen.



10. Jetzt nur noch alles anrichten und mit Pinienkernen und Chili genießen.

Hähnchenfiletwürfel mit Spaghetti und Kürbissauce



Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de