



# Hähnchenpfanne mit Tomaten und Spinat



## Rezeptinfo

### Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Portion: 2320 kJ, 555 kcal, 34,3 g Kohlenhydrate, 38,1 g Eiweiß, 28,3 g Fett, 124 mg Cholesterin, 4,13 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

## Zubereitung

Es ist tatsächlich gar nicht so einfach, Hähnchen zuzubereiten ohne es trocken und zäh werden zu lassen. Praktisch ist es da, ein Rezept zur Hand zu haben bei dem quasi nichts schief gehen kann. Mit dieser Hähnchenpfanne bleibt die Hähnchenbrust super saftig!

### Step 1:

Zuerst schneidest du das Hähnchenbrustfilet und den Parmaschinken in Streifen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Einen Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin zwei Minuten scharf anbraten. Die Hähnchenstreifen in einer Schüssel beiseite stellen, dann den Parmaschinken in der Pfanne ebenfalls zwei Minuten braten und zum Hähnchen geben.

### Step 2:

Dann kannst du nochmals einen Esslöffel Öl in die Pfanne geben und die Zwiebeln sowie den Knoblauch glasig andünsten. Anschließend mit den Tomaten und der Sahne ablöschen und die Soße mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chili würzen. Die Soße fünf Minuten köcheln lassen, dann den Spinat und das Basilikum hinzugeben und gut unterrühren. Zum Schluss gibst du das Hähnchen und den Parmaschinken wieder in die Soße und vermischt noch einmal alles.

### Step 3:

Dann kannst du die Hähnchenpfanne mit den Nudeln servieren.

## Zutaten:

### Menge:

400 g	Hähnchenbrustfilet
90 g	Parmaschinken
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
200 ml	Sahne
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Zucker
1 Prise	Chilipulver
1/2 Topf	Basilikum
200 g	frischer Blattspinat
400 g	gekochte Nudeln

## Tipp

Die Hähnchenpfanne schmeckt auch mit Reis oder Brot lecker.