1A+1B

Meat

Fusilli mit würzigem Hähnchen, Spinat und gerösteten Tomaten

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Die Tomaten auf dem Backblech verteilen, mit ½ EL Olivenöl einreiben und mit Pfeffer und Salz bestreuen. Die Tomaten ca. 20-30 Minuten im Ofen rösten. Die Fusilli gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten und die Brühe zum kochenden Wasser hinzufügen. Die Hähnchenstücke mit Oregano, Pfeffer und Salz würzen. ½ EL Olivenöl in einem Wok erhitzen und die Hähnchenstücke ca. 3-5 Minuten braten bis sie leicht goldbraun und gar sind. Den Spinat hinzufügen, mit Salz würzen und mitbraten bis er zusammengefallen ist. In der Zwischenzeit ein Kräuteröl aus restlichem Olivenöl, Tomatenmark, Pfeffer, Salz, Knoblauch und Basilikum herstellen, indem diese kurz in der Küchenmaschine verarbeitet werden. Einige Basilikumblätter für die Garnitur zurückhalten. Die Fusilli abgießen und mit dem Kräuteröl, Hähnchenstücken und Spinat vermengen. Die Fusilli auf einem Teller anrichten und die gerösteten Tomaten darüber verteilen. Mit einigen zerdrückten Basilikumblättern garnieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle fusilli
- [ ] 40-50 g Hähnchenfilet in Stücken
- [ ] Handvoll Spinat
- [ ] 100 g Kirschtomaten oder kleine Rispentomaten
- [ ] 0.5 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 Brühwürfel
- [ ] 1.5 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Tomatenmark
- [ ] Handvoll frische Basilikumblätter
- [ ] Oregano
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer
- [ ] Grobes Meersalz

Nährwerte pro Person

Energie	**344 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**18 g**
Eiweiß	**30 g**