

## Pasta-Chicken-Alfredo

### Für 3 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilets	300 g Spaghetti	2 Knoblauchzehen
80 g Butter	200 ml Sahne	150 g Parmesan
2 EL gehackte Petersilie	2 TL Hähnchengewürz	2 TL ital. Kräuter
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	3 EL Olivenöl

Hähnchenbrustfilets der Länge nach halbieren, damit sie flacher werden.

Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln.

Hähnchen, 2 EL Olivenöl, Hähnchengewürz, italienische Kräuter und Salz in eine Schüssel geben und die Hähnchenbrustfilets damit einreiben. Beiseite stellen.

Pasta nach Packungsanleitung zubereiten.

In einer großen Pfanne die Butter schmelzen.

Gehackter Knoblauch dazugeben und kurz anbraten.

Sahne und Parmesan dazugeben, verrühren und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin auf höchster Stufe scharf anbraten. Nach 2-3 Minuten wenden.

Eine Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer in die Sauce geben.

Abschmecken und danach die Pasta dazugeben. Alles gut durchmischen.

Hähnchen in Streifen schneiden, auf die Pasta geben und mit der gehackten Petersilie servieren.

NN am 23. Oktober 2025