

Nudeln mit Vier-Käse-Soße und Hähnchenfilet

Zutaten | 4 Portionen

200 g	Kirschtomaten
100 g	junger Blattspinat
400 g	Hähnchenfilet
125 g	Mozzarella
100 g	Gorgonzola
100 g	Emmentaler
400 g	Nudeln (z.B. Minipenne)
	Salz, Pfeffer
350 ml	Vollmilch
150 g	Schlagsahne
150 g	Doppelrahmfrischkäse
2 EL	Öl (z.B. Raps)

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Tomaten waschen.
- Spinat putzen, waschen und gut abtropfen lassen.
- Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
- Mozzarella in kleine Würfel schneiden.
- Gorgonzola zerbröckeln und den Emmentaler fein reiben.
- Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen.
- Für die Soße Milch und Sahne in einem Topf aufkochen. Gorgonzola, Emmentaler und Frischkäse darin schmelzen. Anschließend den Spinat in der Soße zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für das Hähnchen Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 6–8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten ca. eine Minute mitbraten.
- Nudeln abgießen und sofort mit der Soße mischen.
- Fleisch und Mozzarella unter die Nudeln heben und servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 526 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
952 kcal	64 g	39,8 g	56,1 g	837 mg