Hühnchen Alfredo

Cremige Spaghetti mit gebratener Hähnchenbrust in Parmesan-Obers-Sauce

4 Portionen | ca. 40 Min. | leicht



Zutaten (für 4 Personen)

- **4** Hühnerbrustfilets (ca. 600 g)
- **500 g** Spaghetti
- **400 ml** Schlagobers (Sahne)
- **120 g** Parmesan, frisch gerieben
- **40 g** Butter
- **3** Knoblauchzehen
- **2 EL** Olivenöl
- **1 TL** getrockneter Oregano
- **etwas** Salz & Pfeffer, Salz fürs Nudelwasser

Mengenangaben sind Richtwerte – nach Geschmack anpassen.



1

Salzwasser aufstellen

Großen Topf mit Wasser füllen, kräftig salzen und zum Kochen bringen.



2

Hähnchen würzen

Filets rundum mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Oregano würzen.



3

Kurz durchziehen lassen

Mit einem Schuss Olivenöl vermengen und ca. 10 Min. ziehen lassen.



4

Anbraten

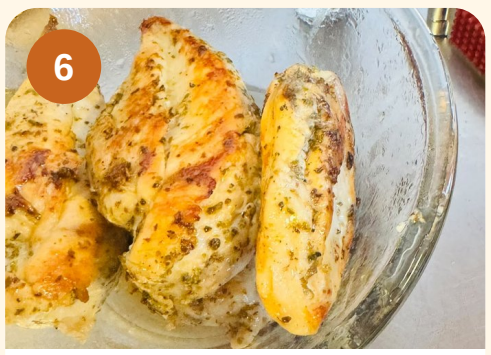
Olivenöl in der Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, Filets einlegen.



5

Goldbraun braten

Pro Seite ca. 5–6 Min. braten, bis sie goldbraun und durchgegart sind (Kern ca. 74 °C).



6

Ruhen lassen

Herausnehmen und in der Schüssel ruhen lassen – so bleibt das Fleisch saftig.



7

Bratensatz nutzen

Pfanne nicht auswaschen! Die Röststoffe geben der Sauce Geschmack. Hitze reduzieren.



8

Butter & Knoblauch

Butter schmelzen, Knoblauch fein hacken oder pressen und kurz anschwitzen, nicht bräunen.



9

Sauce einkochen

Mit Obers ablöschen, Parmesan einrühren und unter Rühren cremig einkochen. Abschmecken.



10

Spaghetti kochen

In sprudelndem Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen (ca. 9–10 Min.).



11

Nudeln in die Sauce

Spaghetti abgießen, direkt in die Sauce geben und gut durchschwenken.

Fertig anrichten

Servieren: Hähnchen schräg aufschneiden und auf den Spaghetti anrichten.

Nudelwasser aufheben: Ein Schöpfer davon macht die Sauce bei Bedarf geschmeidiger.

Zeitplan: Die Spaghetti lassen sich kochen, während das Hähnchen ruht.