



Brokkoli-Hähnchen-Pasta

in cremiger Zitronensauce mit Kerbel



20-30min



2 Personen

So fein kann ein Nudelgericht sein und doch so einfach und schnell in der Zubereitung! Eine sahnige Sauce mit Zitrone begleitet mit zarten Hähnchenwürfeln und knackigem Brokkoli beste italienische Pasta. Frischer Kerbel sorgt für eine besondere Geschmacksnote. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 250g Spaghetti ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 großer Brokkoli
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 10g Kerbel
- 1 Packung Schlagsahne ⁷
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1092kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 114.2g, Eiweiß 53.0g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den holzigen Teil des **Brokkolistrunks** abschneiden, den **restlichen Strunk** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **300-400ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen. Den **Käse** fein reiben. Den **Kerbel samt Stängeln** fein schneiden.



5. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. rundum scharf anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** mit 1EL Mehl bestäuben. Mit ca. **250ml Pastawasser** ablöschen und die **1/2 der Sahne** unterrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Sahne** verwenden.



6. Sauce fertigstellen

Das **Brühgewürz** und den **Brokkoli** in die Pfanne geben und die **Sauce** abgedeckt 5-6Min. sanft köcheln lassen. Noch weitere 3-4Min. ohne Deckel köcheln, bis der **Brokkoli** gar ist, nach Bedarf mehr **Pastawasser** hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** abschmecken. Die **Pasta** unter die **Sauce** heben und mit **Käse**, **Kerbel** und **Zitronenabrieb** garniert servieren.