



Brokkoli-Hähnchen-Pasta

in cremiger Petersilien-Zitronen-Sauce



20-30min



4 Portionen

So fein kann ein Nudelgericht sein und doch so einfach und schnell in der Zubereitung! Eine würzig-cremige Sauce mit Zitrone begleitet zusammen mit zarten Hähnchenwürfeln und knackigem Brokkoli beste italienische Pasta. Frische Petersilie sorgt für eine besondere Geschmacksnote. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti ²
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 großer Brokkoli
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 10g Petersilie
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer 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

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 781kcal, Fett 24.9g,
Kohlenhydrate 86.8g, Eiweiß 48.8g



1. Zwiebel schneiden

In einem großen 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.



4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Käse** fein reiben. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



2. Brokkoli schneiden

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



5. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. rundum scharf anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Die Temperatur reduzieren und das **Fleisch** mit 1-2EL Mehl bestäuben. Mit ca. **350ml Pastawasser** ablöschen und die **Crème fraîche** und das **Brühwürz** untermischen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **400-500ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Sauce fertigstellen

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** mit der **Sauce** und der **Petersilie** vermengen und mit **Käse** und **Zitronenschale** garniert servieren.