



Brokkoli-Hähnchen-Pasta

in cremiger Zitronensauce mit Kerbel



20-30min



2 Personen

So fein kann ein Nudelgericht sein – und dabei aber trotzdem ganz schnell auf dem Tisch! Eine sahnige Sauce mit Crème fraîche und 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

- 9
- 7
- 7
- 1

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 855kcal, Fett 25.2g, Kohlenhydrate 102.6g, Eiweiß 49.2g



1. Zwiebel schneiden

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



4. Hähnchen schneiden

Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben. Den **Kerbel samt Stängeln** fein hacken.



2. Brokkoli vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen teilen. Den holzigen Teil des **Brokkolistrunks** abschneiden und den **restlichen Strunk** 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 1EL Olivenöl bei starker Hitze von beiden Seiten 1-2Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Die Temperatur reduzieren und das **Fleisch** mit 1EL Mehl bestäuben. Mit ca. **250ml Pastawasser** und der **1/2 der Crème fraîche** ablöschen.



3. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht, die **Pasta** hineingeben und in ca. 8-9 Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **ca. 300-400ml Kochwasser** abschöpfen, dann die **Pasta** durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Sauce fertigstellen

Den **Brühwürfel** und den **Brokkoli** in die Pfanne geben und die **Sauce** abgedeckt ca. 3-4Min. 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 **Kerbel, Käse** und **Zitronenabrieb** garniert servi...