



RS Knusprig-zartes Hähnchen mit Mandeln

auf cremiger Pasta mit Brokkoli



20-30min



2 Portionen

Für diesen schnellen Feierabendliebling senden wir dir saftig-zartes Hähnchenschenkelfilet, das du zu feiner Pasta mit frischem Brokkoli und einer cremigen Sauce servierst.

Geräucherte Mandeln sind das knackig-delikate Aroma-Tüpfelchen. Das schmeckt großen und kleinen Leckermäulchen!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Conchiglie ²
- 1 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 3 Hähnchenschenkel filets
- 1 Becher Crème fraîche ³
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 25g Rauchmandeln ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1209kcal, Fett 62.0g, Kohlenhydrate 103.8g, Eiweiß 58.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



2. Fleisch garen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1E Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. In einer Auflaufform 20-25Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. Dabei vor allem am Anfang regelmäßig umrühren, damit die **Pasta** nicht zusammenklebt. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Sauce zubereiten

Die **Crème fraîche** in einer großen Pfanne mit 250ml Wasser und der **½ des Brühwürzes** verrühren, dann bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen.



5. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in die **Sauce** geben und 3-4Min. garen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** in die Pfanne geben und gründlich mit der **Sauce** und dem **Brokkoli** vermengen. Den **Käse** mit einem Sparschäler in breite Streifen hobeln. Das **Hähnchen** in Tranchen schneiden, auf der **Pasta** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln**, dem **Käse** und den **Rauchmandeln** garniert servieren.