



## V: Pasta mit Bio-Hähnchen und Brokkoli

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 Bio-Hähnchenwürfeln und knackigem Brokkoli beste italienische Pasta. Frische Petersilie sorgt für eine besondere Geschmacksnote. Buon appetito!



## Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti <sup>2</sup>
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 großer Brokkoli
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 2 Stückchen Hartkäse <sup>1,3</sup>
- 10g Petersilie
- 1 Becher Crème fraîche <sup>3</sup>
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl <sup>2</sup>
- 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 928kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 108.1g, Eiweiß 51.3g



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. 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.