



Zarte Hühnchenbrust

mit Tomaten, Farfalle und Brokkoli



20-30min



2 Personen

Bei uns hat der Frühling schon begonnen. Passend dazu nehmen auf unserem Teller kleine Schmetterlingsnudeln neben grün blühenden Brokkoli-Bäumen Platz. Und weil wir nicht genug bekommen können von saftigem Grün und fruchtigem Rot, kochen wir noch eine Tomatensauce und geben Basilikum über alles. Wir sind bereit!

Was du von uns bekommst

- Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- Zwiebel
- Italian Allrounder
- frischer Basilikum
- gehackte Dosentomaten
- Brokkoli
- Knoblauchzehe
- Farfalle

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 720kcal, Fett 11.3g, Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 60.6g



1. Gemüse vorbereiten

Großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in möglichst dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Den **Brokkoli** in möglichst gleichgroße Rößchen vom Strunk schneiden. Den Strunk schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden.



2. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht die **Pasta** darin ca. 9Min. bissfest kochen. Vor dem Abgießen eine Tasse Nudelwasser abschöpfen. Pasta abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen.



3. Fleisch vorbereiten

Inzwischen die **Hähnchenbrüste** in möglichst dünne Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Sauce zubereiten

In einem mittelgroßen Topf 2EL ÖL stark erhitzen und die Hähnchenbruststreifen ca. 1-2Min. scharf anbraten. Nun die Zwiebel und den Knoblauch für weitere 2-3Min. anbraten. Schließlich mit den **gehackten Tomaten** sowie 200ml Wasser ablöschen und ca. 10Min. bei mittlerer Stufe köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1TL Zucker würzen.



5. Brokkoli hinzugeben

Inzwischen **Basilikumblätter** zupfen und grob hacken. Nach 10Min. den Brokkoli nun in die Sauce geben und weitere 3-5Min. bissfest garen. Wer den Brokkoli nicht so knackig mag, einfach etwas länger köcheln lassen.



6. Pasta fertigstellen

Die Farfalle nun mit der Hähnchen-Gemüse-Sauce vermischen. Zum Schluss mit dem **Italian Allrounder** abschmecken. Evtl. noch etwas Nudelwasser hinzufügen, falls das Gericht zu trocken erscheint und mit dem Basilikum garniert servieren.