

## 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.