

## Zarte Hühnchenbrust

mit Tomaten, Farfalle und Brokkoli



20-30min



3-4 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
- frischer Basilikum
- Zwiebel
- Italian Allrounder
- Brokkoli
- Knoblauchzehe
- gehackte Dosentomaten
- Farfalle

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Kochtopf
- Messbecher
- 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 820kcal, Fett 12.7g, Kohlenhydrate 112.6g, Eiweiß 56.9g



### 1. Gemüse vorbereiten

Einen 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 schneiden. Den Strunk schälen und in möglichst dünne Scheiben schneiden.



### 4. Sauce zubereiten

In einem großen Topf 2EL Pflanzenöl hoch 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 abschmecken.



### 2. Pasta kochen

Sobald das Wasser kocht die **Pasta** darin ca. 9Min. bissfest kochen. Vor dem Wasser abgießen ca. 1 Tasse Kochwasser abschütten. Sobald die Nudeln bissfest sind, das Wasser abgießen und Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen.



### 5. Brokkoli hinzugeben

Inzwischen **Basilikumblätter** zupfen und grob hacken. Den Brokkoli nach 10Min. in die Sauce geben und weitere 3-5Min. bissfest garen. Wem der Brokkoli noch zu knackig ist, einfach etwas länger köcheln lassen.



### 3. Fleisch vorbereiten

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



### 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.