



## Brokkoli-Hähnchen-Pasta

in cremiger Zitronensauce mit Kerbel

20-30min 2 Personen

So fein kann ein Nudelgericht sein – und dabei trotzdem ganz schnell auf dem Tisch! Eine sahnige Sauce mit Crème fraîche und Zitrone begleitet mit zarten Hähnchenwürfeln und knackigem Brokkoli beste italienische Pasta. Frischer Kerbel sorgt für eine besondere Geschmacksnote. Buon appetito!

## Was du von uns bekommst

- 250g Spaghetti 1
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brokkoli
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück italienischer Hartkäse 7
- 10g frischer Kerbel
- 1 Becher Crème fraîche 7
- 1 Geflügelbrühwürfel 9

## Was du zu Hause benötigst

- Weizenmehl 1
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 870kcal, Fett 25.9g, Kohlenhydrate 104.1g, Eiweiß 49.6g



**1. Zwiebel schneiden**

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



**4. Fleisch schneiden**

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben. Den **Kerbel samt Stängeln** fein hacken.



**2. Brokkoli vorbereiten**

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen teilen. Den holzigen Teil des **Brokkolistrunks** abschneiden, den **restlichen Strunk** 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 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. rundum scharf anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** mit 1-2EL Mehl bestäuben. Mit ca. **250ml Pastawasser** ablöschen und die **1/2 der Crème fraîche** unterrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch die gesamte **Crème fraîche** verwenden.



**3. Pasta kochen**

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in ca. 8-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messebecher **ca. 300-400ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



**6. Sauce fertigstellen**

Den **Brühwürfel** und den **Brokkoli** in die Pfanne geben und die **Sauce** abgedeckt 3-4Min. 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** unter die **Sauce** heben und mit **Kerbel**, **Käse** und **Zitronenabrieb** garniert servieren.