



V1: Zitronige Brokkoli-Hähnchen-Pasta

mit Crème fraîche, Lauch und Pistazien



ca. 25min



3-4 Personen

Heute servierst du feine Spaghetti mit einer cremigen Sauce, in der sich fröhlich fein gewürzte Hähnchenstreifen und milder Lauch tummeln. Brokkoli und Pasta kochen gemeinsam im Topf – das spart Zeit und Kochgeschirr! Spritzige Zitrone und knackige Pistazien bringen das Gericht auf eine wahrhaft sphärische Geschmacksebene. Ein kulinarischer Coup, der Alt und Jung erfreuen wird!

- 400g Bio-Spaghetti ¹
- 1 großer Brokkoli
- 2 Stangen Lauch
- 500g Hähnchenstreifen
italienische Art
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Pistazienkerne ¹⁵

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 917kcal, Fett 42.9g,
Kohlenhydrate 85.8g, Eiweiß 43.3g



In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** und den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Das **Fleisch** und den **Lauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 5–6Min. braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.



Sobald das **Fleisch** gar ist, auf mittlere Hitze reduzieren. Die **Crème fraîche**, 4-6EL Wasser und das **Brühgewürz** einrühren und die **Sauce** 1-2Min. köcheln lassen.



Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den Strunk ggf. schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.



Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und ca. 2Min. kochen. Den **Brokkoli** dazugeben und 5-7Min. mitkochen, bis die **Pasta** und der **Brokkoli** gar sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Pistazienkerne** fein hacken. Die **Zitronenschale** und **3EL Zitronensaft** unter die **Sauce** rühren, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Pasta** und den **Brokkoli** mit der **Sauce** vermengen und die **Brokkoli-Hähnchen-Pasta** mit den **Pistazien** garniert servieren.