



V2: Zitronige Brokkoli-Hähnchen-Vollkornpasta

mit Crème fraîche, Lauch und Pistazien



ca. 25min



3-4 Personen

Heute servierst du feine Vollkornspaghetti 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-Vollkornspaghetti ¹
- 1 großer Brokkoli
- 2 Stangen Lauch
- 500g Hähnchenstreifen
italienische Art
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 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 923kcal, Fett 43.6g,
Kohlenhydrate 82.8g, Eiweiß 43.3g



1. Fleisch & Lauch braten

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.



4. Sauce zubereiten

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.



2. Brokkoli schneiden

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



5. Zitrone vorbereiten

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



3. Pasta & Brokkoli kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und ca. 6Min. kochen. Den **Brokkoli** dazugeben und 6-8Min. mitkochen, bis die **Pasta** und der **Brokkoli** gar sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta & Sauce mischen

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.