



Brokkoli-Hähnchen-Pasta

in cremiger Petersilien-Zitronen-Sauce



20-30min



2 Personen

So fein kann ein Nudelgericht sein und doch so einfach und schnell in der Zubereitung! Eine würzig-cremige Sauce mit Zitrone begleitet zusammen mit zarten Hähnchenwürfeln und knackigem Brokkoli beste italienische Pasta. Frische Petersilie sorgt für eine besondere Geschmacksnote. Buon appetito!

- 200g Bio-Spaghetti ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 großer Brokkoli
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück italienischer Hartkäse ²
- 10g Petersilie
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz

- 1EL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 932kcal, Fett 34.6g,
Kohlenhydrate 96.3g, Eiweiß 54.2g



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 ebenfalls fein würfeln.



4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Käse** fein reiben. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in ca. 1 cm 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 1EL Mehl bestäuben. Mit ca. **250ml Pastawasser** ablöschen und die **½ der Crème fraîche** und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren. Ggf. mit mehr **Brühgewürz** nachwürzen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **300-400ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Sauce fertigstellen

Den **Brokkoli** in die Pfanne geben und die **Sauce** abgedeckt 5-6Min. 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** mit der **Sauce** und der **Petersilie** vermengen und mit **Käse** und **Zitronenschale** garniert servieren.