



V: Zitronige Brokkoli-Hähnchen-Vollkornpasta

mit Crème fraîche, Lauch und Pistazien



ca. 25min



2 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!

- 200g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 1 großer Brokkoli
- 1 Stange Lauch
- 250g Hähnchenstreifen
italienische Art
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Pistazienkerne ³

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Gluten (1), Milch (2), Nüsse (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 964kcal, Fett 43.9g,
Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 47.2g



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 1EL Olivenöl bei starker Hitze 5–6Min. braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.



Sobald das **Fleisch** gar ist, auf mittlere Hitze reduzieren. Die **Crème fraîche**, 3EL Wasser und die **½ des Brühwürzes** 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 6-8Min. mitkochen, bis die **Pasta** und der **Brokkoli** gar sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



Die **Pistazienkerne** fein hacken. Die **Zitronenschale** und **2EL Zitronensaft** unter die **Sauce** rühren, nach Geschmack mit mehr **Soft**, Salz und Pfeffer würzen. Die **Pasta** und den **Brokkoli** mit der **Sauce** vermengen und die **Brokkoli-Hähnchen-Pasta** mit den **Pistazien** garniert servieren.