



V: 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!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Vollkornspaghetti ¹
- 1 großer Brokkoli
- 2 Stangen Lauch
- 500g Hähnchenstreifen italienische Art
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Pistazienkerne ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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. 1cm 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. 2Min. 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.