



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 Pck. Hühnerbrühwürz

- 1EL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Kochtipp

Wer mag, kann auch mehr Crème fraîche verwenden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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



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.



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.



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.