



Hähnchen-Pasta mit Rosenkohl und Speck

in cremiger Sauce mit Walnuss und Käse



30-40min



3-4 Personen

Ein schnelles Pastagericht, das trotz deftig-winterlicher Zutaten wie Rosenkohl und Speck ganz zarte Aromen offenbart, denn die cremige Sauce wird mit frisch gepresstem Zitronensaft und abgeriebener -schale verfeinert. Geröstete Walnüsse und leckerer Käse obendrauf - fertig ist dein Schmaus!

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Rosenkohl
- 1 Packung gewürfelter Speck
- 1 Packung Walnusskerne ¹⁵
- 500g Tортиe ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 Stück Hartkäse ⁷

- 1-2EL Butter ⁷
- Olivenöl
- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Kochtopf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 985kcal, Fett 36.1g,
Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 57.8g



Den Backöfen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



Den **Rosenkohl** putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit dem **Speck** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2-3EL Olivenöl beträufeln, dann im Ofen 8-10Min. rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden. Die **Walnüsse** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett 2-3Min. anrösten. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne aufbewahren.



In einem großen Topf ausreichend
gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen
bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp
trocken tupfen und in hauchdünne Streifen
schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben,
dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 6-8Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **300-350ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen.



Das **Fleisch**, die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in der Pfanne mit 1-2EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. farblos anbraten. Mit 1EL Mehl bestäuben und mit dem **Pastawasser** ablöschen. Die **Crème fraîche** und das **Brühgewürz** unterrühren und die **Sauce** 2-3Min. köcheln lassen.



Die **Pasta** und den **Speck-Rosenkohl** unter die **Sauce** mengen und nach Belieben mit **Zitronensaft** und **-abrieb** sowie Salz und Pfeffer würzen. Den **Käse** reiben und die **Pasta** mit **Käse** und **Walnüssen** garniert servieren.