



Brokkoli-Hähnchen-Pasta

in cremiger Zitronensauce mit Kerbel



20-30min



2 Personen

So fein kann ein Nudelgericht sein und doch so einfach und schnell in der Zubereitung! Eine sahnige Sauce mit Crème fraîche und Zitrone begleitet mit zarten Hähnchenwürfeln und knackigem Brokkoli beste italienische Pasta. Frischer Kerbel sorgt für eine besondere Geschmacksnote. Buon appetito!

Was du von uns bekommst

- 250g Spaghetti ¹
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brokkoli
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 10g frischer Kerbel
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 927kcal, Fett 25.5g, Kohlenhydrate 107.2g, Eiweiß 59.4g



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.



2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den holzigen Teil des **Brokkolistrunks** abschneiden, den **restlichen Strunk** schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



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.



4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Den **Käse** fein reiben. Den **Kerbel samt Stängeln** fein schneiden.



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 1-2EL Mehl bestäuben. Mit ca. **250ml Pastawasser** ablöschen und die **1/2 der Crème fraîche** unterrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch die gesamte **Crème fraîche** verwenden.



6. Sauce fertigstellen

Das **Brühwürz** und den **Brokkoli** in die Pfanne geben und die **Sauce** abgedeckt 3-4Min. 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** unter die **Sauce** heben und mit **Käse**, **Kerbel** und **Zitronenabrieb** garniert servieren.