



Zitroniges Salbei-Hähnchen

mit Spaghetti und Brokkoli-Käse-Pesto



30-40min



4 Portionen

Unzufriedene Pasta wird gerne mal als Meckeroni bezeichnet - das kann den Spaghetti in unserem heutigen Gericht nicht passieren. Die dürfen in einem aromatischen Pesto aus geröstetem Brokkoli, Salbei, Käse und Zitrone baden. Zur Krönung gibt es ein auf Salbei gebratenes Hähnchenfilet obendrauf. Da wird so schnell keiner meckern!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Spaghetti ²
- 1 großer Brokkoli
- 10g Salbei
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 2 Hähnchenbrustfilets

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipps

Der Strunk des Brokkoli wird zwar heute nicht verwendet, dünn geschnitten und mit etwas Öl und Salz im Ofen gebacken wird er allerdings zu leckeren Chips!

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 863kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 96.9g, Eiweiß 50.5g



1. Brokkoli rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli ohne Strunk** in mundgerechte Röschen schneiden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen in ca. 15Min. gar rösten.



4. Pesto zubereiten

Ca. $\frac{2}{3}$ des **Käses** mit ca. $\frac{1}{3}$ des **Brokkoli**, **100ml Pastawasser**, 4EL Olivenöl, **2EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale**, **5 großen Salbeiblättern**, dem **Knoblauch** und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß zu einem **Pesto** pürieren. Die **Pasta** grob mit dem **Pesto** vermengen, ggf. noch etwas **Pastawasser** zugeben. Den **restlichen Brokkoli** unterheben.



2. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei ca. **200ml Pastawasser** auffangen. Die **Pasta** zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf einer Seite ca. 4Min. goldbraun anbraten, mit den **restlichen Salbeiblättern** belegen, wenden und auf der anderen Seite 4-5Min. braten, bis es gar ist. Den **restlichen Käse** unter die **Pasta** rühren, das **Salbei-Hähnchen** auf der **Brokkoli-Pasta** anrichten und servieren.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Salbeiblätter** von den Stängeln zupfen. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** auspressen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Den **Käse** fein reiben. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **je 2 gleich große Stücke** schneiden und mit Salz würzen.



6. Spring mir aufs Brot!

Heute auf den Salbeigeschmack gekommen? Ein beliebtes und bekanntes Gericht mit besagtem Kraut ist die Saltimbocca alla romana: Fleisch, in dem Fall Kalbfleisch, wird mit Schinken und Salbei angebraten. Wir bleiben mal beim Hähnchen, adoptieren den Schinken und legen uns dann gemütlich auf ein knusprig-fluffiges Ciabattabrötchen. So geht Genießen alla italiana!