



Brokkoli-Hähnchen-Pasta

in cremiger Zitronensauce mit Kerbel



20-30min



3-4 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!

- 500g Spaghetti ¹
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Brokkoli
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 2 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 10g frischer Kerbel
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz

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

- großer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 843kcal, Fett 24.9g,
Kohlenhydrate 101.6g, Eiweiß 48.3g



1. Zwiebel schneiden

In einem großen 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.



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.



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.



5. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. rundum scharf anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Die Temperatur reduzieren und das **Fleisch** mit 1-2EL Mehl bestäuben. Mit ca. **350ml Pastawasser** ablöschen und die **Crème fraîche** unterrühren.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7-9Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **400-500ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Sauce fertigstellen

Das **Brühgewürz** 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.