



Knusprig-zartes Hähnchen mit Mandeln

auf cremiger Pasta mit Brokkoli



20-30min



2 Personen

Für diesen schnellen Feierabend-Darling senden wir dir saftig-zartes Hähnchenbrustfilet, das du zu feiner Pasta mit frischem Brokkoli und einer cremigen Sauce servierst. Geräucherte Mandeln sind das knackig-delikate Aroma-Tüpfelchen. Das schmeckt großen und kleinen Leckermäulchen!

Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 250g Orecchiette ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Päckchen Rauchmandeln ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1158kcal, Fett 51.0g, Kohlenhydrate 103.3g, Eiweiß 66.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden.



2. Fleisch garen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Hähnchenteile** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer einreiben. In eine Auflaufform legen und 20-25Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** durch ist.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 9-11Min. bissfest kochen. Dabei zwischendurch immer mal umrühren, damit die **Pasta** nicht zusammenklebt. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Sauce zubereiten

Die **Crème fraîche** in einer großen Pfanne mit 250ml Wasser und dem **Brühgewürz** verrühren, dann bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen.



5. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** in die **Sauce** geben und 3-4Min. garen.



6. Pasta fertigstellen

Die **Pasta** in die Pfanne geben und gründlich mit der **Sauce** und dem **Brokkoli** vermengen. Den **Käse** mit einem Sparschäler in breite Streifen hobeln. Das **Hähnchen** in Tranchen schneiden, auf der **Pasta** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln**, dem **Käse** und den **Rauchmandeln** garniert servieren.