



Knusprig-zartes Hähnchen mit Mandeln

auf cremiger Pasta mit Brokkoli



20-30min



3-4 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
- 1 Lauchzwiebel
- 500g Orecchiette¹
- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 2 Becher Crème fraîche⁷
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Stück italienischer Hartkäse⁷
- 2 Päckchen Rauchmandeln¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- großer Topf
- große Pfanne
- Sparschälere
- 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 1115kcal, Fett 50.7g, Kohlenhydrate 98.8g, Eiweiß 61.9g



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.



4. Sauce zubereiten

Die **Crème fraîche** in einer großen Pfanne mit 300-350ml Wasser und dem **Brühgewürz** verrühren, dann bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen.



2. Fleisch garen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Hähnchenteile** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer einreiben. In eine Auflaufform legen und 20-25Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** durch ist.



5. Brokkoli garen

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



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.



6. Pasta fertigstellen

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