



RS Zitroniges Salbei-Hähnchen

mit Spaghetti und Brokkoli-Käse-Pesto



30-40min



2 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, Pinienkernen, 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

- 200g Bio-Spaghetti ¹
- 1 Brokkoli
- 15g Pinienkerne
- 10g Salbei
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

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!

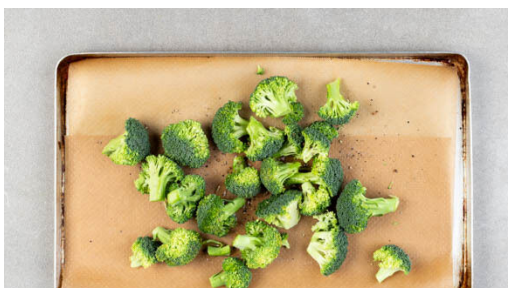
Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Senf, Erdnüsse, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 876kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 98.9g, Eiweiß 51.5g



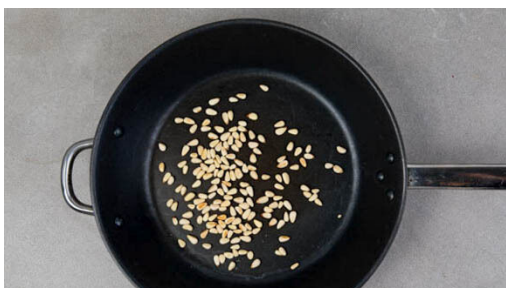
1. Brokkoli rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen 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 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen in ca. 15Min. gar rösten.



4. Zutaten vorbereiten

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



2. Pinienkerne rösten

Die **Pinienkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



5. Pesto zubereiten

Ca. $\frac{2}{3}$ **des Käses** mit ca. $\frac{1}{3}$ **des Brokkoli**, **50ml Pastawasser**, 2EL Olivenöl, **1EL Zitronensaft**, $\frac{1}{2}$ TL Zitronenschale, **3 Salbeiblättern**, dem **Knoblauch**, der $\frac{1}{2}$ **der Pinienkerne** und 1 kräftigen Prise Salz in einem hohen Gefäß zu einem **Pesto** pürieren. Die **Pasta** mit dem **Pesto** vermengen, ggf. noch etwas **Pastawasser** zugeben. Den **restlichen Brokkoli** unterheben.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 7–9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei ca. **150ml Pastawasser** auffangen. Die **Pasta** zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** in der Pfanne mit 1EL 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 mit den **restlichen Pinienkernen** garniert servieren.