



## Brokkoli-Hähnchen-Pasta

in cremiger Petersilien-Zitronen-Sauce

20-30min 2 personen

So fein kann ein Nudelgericht sein und doch so einfach und schnell in der Zubereitung! Eine würzig-cremige Sauce mit Zitrone begleitet zusammen mit zarten Hähnchenwürfeln und knackigem Brokkoli beste italienische Pasta. Frische Petersilie sorgt für eine besondere Geschmacksnote. Buon appetito!

## Wat je van ons krijgt

- 200g spaghetti 1
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 grote broccoli
- 1 onbehandelde citroen
- 2 kippendijfilets
- 1 blokje Italiaanse kaas <sup>7</sup>
- 10g verse peterselie
- 1 kuipje crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 zakje groentebouillonpoeder

## Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem <sup>1</sup>
- peper en zout
- 15ml olijfolie

## Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## Kooktip

Wer mag, kann auch mehr Crème fraîche verwenden.

## Allergenen

gluten (1), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## Voedingswaarde per portie

calorieën 841kcal, vet 24.8g, koolhydraten 97.5g, eiwit 52.4g



1. Zwiebel schneiden

In einem mittelgroßen 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.



2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Den holzigen Teil des **Brokkolistrunks** abschneiden, den **restlichen Strunk** ggf. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



3. Pasta kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Mit einem Messbecher **300-400ml Pastawasser** abschöpfen, dann die **Pasta** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** trocken tupfen. Den **Käse** fein reiben. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



5. Sauce ansetzen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. rundum scharf anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Die Hitze reduzieren und das **Fleisch** mit 1EL Mehl bestäuben. Mit ca. **250ml Pastawasser** ablöschen und die **½ der Crème fraîche** und die **½ des Brühgewürzes** unterrühren. Ggf. mit mehr **Brühgewürz** nachwürzen.



6. Sauce fertigstellen

Den **Brokkoli** in die Pfanne geben und die **Sauce** abgedeckt 5-6Min. 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** mit der **Sauce** und der **Petersilie** vermengen und mit **Käse** und **Zitronenschale** garniert servieren.