



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 ⁷
- 10g verse peterselie
- 1 kuipje crème fraîche ⁷
- 1 zakje groentebouillonpoeder

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- 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 Brühwürzes** unterrühren. Ggf. mit mehr **Brühwürz** 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.