



Zitronige Brokkoli-Hähnchen-Pasta

mit Crème fraîche, Lauch und Pistazien



ca. 20min



2 personen

Heute servierst du feine Spaghetti mit einer cremigen Sauce, in der sich fröhlich fein gewürzte Hähnchenstreifen und milder Lauch tummeln. Brokkoli und Pasta kochen gemeinsam im Topf – das spart Zeit und Kochgeschirr! Spritzige Zitrone und knackige Pistazien bringen das Gericht auf eine wahrhaft sphärische Geschmacksebene. Ein kulinarischer Coup, der Alt und Jung erfreuen wird!

Wat je van ons krijgt

- 200g biologische spaghetti ¹
- 1 grote broccoli
- 1 prei
- 250g Italiaanse kipreepjes
- 1 kuipje crème fraîche ²
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1 onbehandelde citroen
- 10g pistachenoten ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 5ml olijfolie

Kookgerei

- grote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- zeef of vergiet

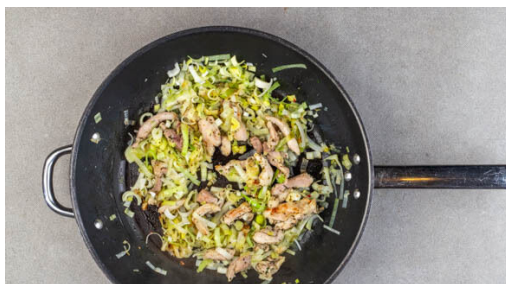
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (2), noten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 958kcal, vet 43.1g, koolhydraten 90.3g, eiwit 47.2g



1. Fleisch & Lauch braten

In een groot Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** und den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Das **Fleisch** und den **Lauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 5-6Min. braten, bis das **Fleisch** durchgegart ist.



4. Sauce zubereiten

Sobald das **Fleisch** gar ist, auf mittlere Hitze reduzieren. Die **Crème fraîche**, 3EL Wasser und die **½ des Brühwürzes** einrühren und die **Sauce** 1-2Min. köcheln lassen.



2. Brokkoli schneiden

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den Strunk ggf. schälen und in ca. 1cm große Stücke schneiden.



5. Zitrone vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



3. Pasta & Brokkoli kochen

Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und ca. 2Min. kochen. Den **Brokkoli** dazugeben und 5-7Min. mitkochen, bis die **Pasta** und der **Brokkoli** gar sind. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



6. Pasta & Sauce mischen

Die **Pistazienkerne** fein hacken. Die **Zitronenschale** und **2EL Zitronensaft** unter die **Sauce** rühren, nach Geschmack mit mehr **Soft**, Salz und Pfeffer würzen. Die **Pasta** und den **Brokkoli** mit der **Sauce** vermengen und die **Brokkoli-Hähnchen-Pasta** mit den **Pistazien** garniert servieren.