



## Broccoli-Hähnchen-Penne

### Description

Zutaten  
trockene Nudeln  
50 g, Penne

Jodsalz  
1 Prise(n)

Zwiebel/n  
1 Stück, klein

Paprika  
1 Stück, rot

Hähnchenbrustfilet, roh  
120 g

Pflanzenöl, Rapsöl/Sonnenblumenöl  
1 TL

Knoblauch  
1 Zehe(n), gepresst

Gemüsebrühe, zubereitet  
400 ml, (1 TL Instantpulver)

Pfeffer  
1 Prise(n)

Curry  
1 Prise(n)

*default watermark*

Broccoli  
250 g, (frisch oder TK)

Frischkäse, bis 5 % Fett absolut  
3 EL

Kräuter  
2 EL, gemischt (frisch oder TK)

### Anleitung

Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Zwiebel schälen und würfeln, Paprika waschen und zusammen mit Hähnchenbrustfilet klein schneiden.

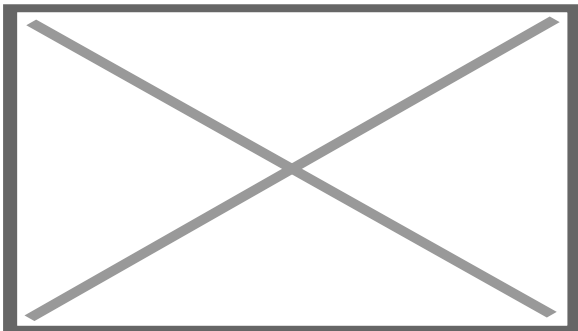
Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen darin anbraten. Zwiebeln, Paprika und Knoblauch dazugeben und mitdünsten. 150 ml Gemüsebrühe ansetzen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und Sauce ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Broccoli in Röschen schneiden und in 250 ml Gemüsebrühe ca. 8 Minuten dünsten. Frischkäse und gemischte Kräuter unter die Sauce rühren und abschmecken.

Nudeln mit Sauce und Broccoli anrichten und servieren.

??

Diese Nachricht wurde von meinem Android Mobiltelefon mit 1&1 Mail gesendet.



### Category

1. Geflügel

### Date Created

Oktober 25, 2019

### Author

jeanny