



BROKKOLI-NUDELN MIT HÄHNCHEN UND MAIS

Description

Zutaten
4 Portionen

Salz
1 Brokkoli
40 g Petersilie, frisch
600 g Hähnchenbrustfilets
500 g Penne Rigate
2 EL Öl
Pfeffer, schwarz
150 g Crème fraîche
285 g Mais aus der Dose

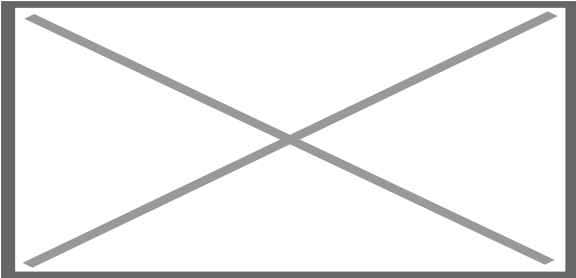
default watermark

Zubereitung

1. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Brokkoli waschen, Röschen abbrechen, Strunk schälen und grob würfeln. Brokkoli im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. bissfest garen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
2. Topf säubern und erneut ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Hähnchen waschen, trocken tupfen, in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und salzen.
3. Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. bissfest garen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen, Hähnchenstreifen darin ca. 5 Min. goldbraun braten, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
4. In einem hohen Gefäß Petersilie mit der Hälfte des Brokkolis fein pürieren. Übrigen Brokkoli mit Crème fraîche unterheben und in der Pfanne ca. 2 Min. erwärmen. Soße abschmecken. Mais in das Sieb abgießen und mit Hähnchen zur Brokkoli-Soße geben.
5. Nudeln in das Sieb abgießen und Pasta im Topf mit Brokkoli-Soße, Mais und Hähnchen vermengen. Abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du die Soße lieber etwas dünner magst, dann kannst du noch eine Kelle Kochwasser von den Nudeln dazugeben.



Category

1. Geflügel

Date Created

März 26, 2022

Author

jeanny

default watermark