

# Pesto-Nudeln mit Brokkoli und Huhn

## Description

Zutaten für 3 Portionen

- 1 Broccoli in Röschen zerteilt
- 250 g Dinkel Spaghetti alternativ glutenfreie Quinoa- oder Maisnudeln
- Salz
- 2 Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke geschnitten
- 1 Zweig Rosmarin frisch, Nadeln abgezupft und gehackt
- 1 EL Olivenöl

für das Basilikum-Grünkohl-Pesto

- 2 Handvoll Basilikum frisch
- 1 Handvoll Grünkohl Blätter, entstielt und klein geschnitten
- 4 Macadamianüsse
- 1 Schuss Olivenöl
- Salz

## Zubereitung

Zuerst das Pesto zubereiten: Basilikum, Grünkohl, Macadamianüsse, Olivenöl und etwas Salz in den Mixer oder Personal Blender geben und zu einer geschmeidigen Masse mixen. Beiseitestellen.

Die Broccoliröschen in einen Topf geben, etwas Wasser angießen und auf niedriger bis mittlerer Stufe 10-12 Minuten dämpfen. Alternativ in einem Dampftopf gar dämpfen.

Währenddessen die Nudeln nach Packungsangaben in kochendem Salzwasser garen.

Parallel dazu die Hähnchenstücke in eine Schüssel geben, Rosmarin und eine Prise Salz darüberstreuen und gut vermischen. Das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Hähnchenstücke darin unter gelegentlichem Rühren etwa 6-8 Minuten braten, bis sie goldbraun und durchgebraten sind.

Die gegarten Nudeln in einen Durchschlag abgießen, gut abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Gebratene Hähnchenstücke und gedünsteten Brokkoli zu den Nudeln geben und vermischen. Dann das Basilikum-Grünkohl-Pesto zur Nudelmischung geben und gut vermengen.

Das Pesto-Nudelgericht auf Teller verteilen und genießen.

## Category

- Geflügel

## Date Created

Januar 1, 2019

## Author

jeanny

*default watermark*