



Brokkoli-Dinkelnudeln mit Hähnchen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Brokkoli	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Mandeln, gehobelt	4 EL
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Frischkäse, natur	200 g
Dinkel Bandnudeln	500 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

1. Zwiebel halbieren, schälen und in dünne Streifen schneiden. Brokkoli waschen, Strunk schälen und den oberen Teil in kleine Röschen teilen. Strunk grob würfeln. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Mandeln fettfrei ca. 2 Min. goldgelb rösten. Auf einem Teller beiseitestellen. In der Pfanne erneut 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchen darin ca. 4 Min. runherum scharf anbraten. Anschließend Hähnchen ebenfalls beiseitelegen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Pfanne nicht säubern, 1 EL Öl zugeben und Brokkoli darin auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. anschwitzen. Zwiebel zugeben und weitere ca. 2 Min. anbraten. Mit ca. 100 ml Wasser ablöschen, anschließend Frischkäse zugeben, verrühren und auf mittlerer Stufe ca. 1–2 Min. einköcheln, sodass eine sämige Sauce entsteht.
4. In einem Topf etwa 5 l Salzwasser aufkochen. Dinkelnudeln im kochenden Salzwasser ca. 4 Min. bissfest garen. Anschließend Nudeln in ein Sieb abgießen. Nudeln tropfnass mit Hähnchen zur Brokkoli-Käse-Sauce geben, ca. 1 Min. warm ziehen lassen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dinkelnudeln mit Hähnchen und Brokkoli in tiefen Tellern anrichten und mit Mandeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	878 kcal
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	55 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	31 g