




Brokkoli Nudeln mit Hähnchen und Mais

 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

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

Zubereitung

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.

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.

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.

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.

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.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 923 kcal

Kohlenhydrate 110 g

Eiweiß 53 g

Ballaststoffe 5 g

Fette 30 g
