



Brokkoli-Nudeln mit Hähnchen und Mais

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Brokkoli	0.25 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Hähnchenbrustfilets	125 g
Paprika, rot	0.25 g
Öl	0.5 TL
Petersilie, frisch	10 g
Salz	
Penne Rigate	80 g
Crème fraîche	3 EL

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.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	599 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	19 g