



Penne in grüner Brokkolisauce mit Hähnchen und Mais

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Brokkoli	1 St.
Petersilie, frisch	40 g
Hähnchenbrustfilets	600 g
Penne Rigate	500 g
Öl	2 Esslöffel
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.

Penne 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. Sauce abschmecken. Mais in das Sieb abgießen und mit Hähnchen zur Brokkolisauce geben.

Penne in das Sieb abgießen und im Topf mit Brokkolisauce, Mais und Hähnchen vermengen. Abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

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

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	923 kcal		
Kohlenhydrate	110 g	Ballaststoff	5 g
Eiweiß	53 g	Fette	30 g