

Hähnchen mit Pasta und Brokkoli

Zutaten (für 2 Personen):

- 120 g Vollkorndinkel- Penne
- alternativ: Erbsennudeln
- oder Buchweizennudeln
- 250 g Hähnchenfilet
- 600 g Gemüsebrühe
- 500 g Brokkoli
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- nach Verträglichkeit: Currypulver
- 3 EL fettreduzierter laktosefreier Frischkäse
- 2 EL gehackte Petersilie

Hähnchenfilets in gleichmäßige Stücke schneiden. Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

Etwa ein Viertel der Gemüsebrühe aufkochen und die Brokkoli-Röschen darin je nach gewünschter Bissfestigkeit 4-8 Minuten dünsten.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfilets darin rundherum anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Herausnehmen und warm stellen. Bratensatz mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen, Frischkäse einrühren und aufkochen. Mit Curry und Petersilie abschmecken. Hähnchenfilets mit Nudeln, Brokkoli und Currysoße anrichten.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen