



Pasta Broccoli e Pollo

(ca. 4 Portionen)

Zutaten: 300 g Pasta (z. B. Penne oder Fusilli)
ca. 300 g Hähnchenbrustfilets
1 kleiner Brokkoli (ca. 300 g)
2 Knoblauchzehen (gerne auch etwas mehr)
1 Zwiebel
300 ml Sahne
2 EL Pflanzenöl
Salz und Pfeffer
n.B. einen Schluck Weißwein
n.B. etwas geriebener Käse (z. B. Parmesan oder Pecorino)

Zubereitung:

Zuerst die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch schälen und hacken und den Brokkoli in kleine Röschen teilen. Das Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen (nicht vergessen: Nudelwasser immer abschmecken – es muss nach „Nordsee“ schmecken).

Sobald das Wasser kocht, die Pasta hineingeben und nach Packungsanleitung sehr bissfest (Al dente) kochen. Etwa 1–2 Minuten vor Ende der Kochzeit die Brokkoliröschen mit in den Topf geben. Danach Pasta und Brokkoli abgießen, gut abschrecken und beiseitestellen.

In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Hähnchenstücke hineingeben, bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Wichtig ist, dass das Fleisch gut durchgegart, aber nicht trocken ist. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald das Fleisch gar ist, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Erneut 1 EL Öl in die selbige Pfanne geben, erwärmen und nun die Zwiebeln hinzugeben und glasig anbraten. Nach etwa zwei Minuten kommt der gehackte Knoblauch hinzu. Etwa eine weitere Minuten anschwitzen lassen, aber nicht bräunen!

Wer möchte kann das Ganze nun mit einem Schluck Weißwein ablöschen und diesen kurz einkochen lassen. Jetzt kommt die Sahne hinzu, die Sauce für 4–5 Minuten leicht köcheln, bis sie etwas eindickt. Achte darauf, dass sie nicht zu stark kocht – eine sanfte Hitze reicht vollkommen.

Wer möchte, kann an dieser Stelle noch etwas geriebenen Käse hinzufügen, um die Sauce noch intensiver und cremiger zu machen. Parmesan oder Pecorino passen besonders gut.

Zum Schluss die gekochte Pasta, die Brokkoliröschen und das gebratene Hähnchen zurück in die Pfanne geben. Alles sorgfältig unter die Sauce rühren. Das Gericht noch einmal für 2–3 Minuten auf niedriger Hitze erwärmen. Sollte die Sauce zu dick sein, einfach ein bis zwei Esslöffel Nudelwasser hinzugeben.

Anrichten und genießen.... Mhm lecker – molto bene!

Tipp: Am Knoblauch nicht sparen... Das gibt dem ganzen eine sehr leckere Note.