

CREMIGE PASTA MIT BROKKOLI UND HÄHNCHEN

Die Kombination Nudeln, Hähnchen und Brokkoli ist einfach großartig. Mit einem Löffelchen Senf und einer cremigen Sauce steht in kürzester Zeit ein leckeres Abendessen auf dem Tisch. Im Vergleich zu meiner [Pasta mit Hähnchen und Brokkoli in Senf-Sahnesauce](#) habe ich diesmal allerdings nicht mit einer Mehlschwitze gearbeitet und die Sauce mit leichtem Frischkäse und etwas Skyr angerührt. Damit ist meine cremige Pasta mit Brokkoli und Hähnchen zwar immer noch kein wirklich leichtes Abendessen, aber eine schöne Variante um dieses cremige Soulfood etwas zu entschärfen.



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

250g Fusili

Salz & Pfeffer

300g Hähnchenbrustfilet

1 TL Olivenöl

1 kleine Zwiebel

1 TL Senf, scharf

250g Brokkoli

75g Frischkäse, hier light

150g Skyr

1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Brokkoliröschen vom Strunk schneiden.

Einen Topf Salzwasser für die Nudeln zum kochen bringen. Die Nudeln in das Kochwasser geben und al dente kochen. Für die letzten 5 Minuten den Brokkoli dazu geben.

Zeitgleich das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch rundum scharf anbraten. 3-4 Minuten unter rühren braten bis das Hähnchen gar ist. Mit Pfeffer und Salz würzen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und kurz beiseite stellen. Jetzt die Zwiebeln in die Pfanne geben, die Hitze reduzieren und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Den Frischkäse mit dem Skyr und dem Senf verrühren. Die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und die Zwiebeln mit der Senf-Skyr-Mischung verrühren. Eine Tasse vom Nudelwasser abschöpfen. Die Nudeln samt Brokkoli abgießen und zurück in den Topf geben. Das vorher abgeschöpfte Nudelwasser und die Senf-Skyr-Mischung einrühren.

Die Pasta mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Nudeln auf tiefe Teller verteilen und das Hähnchen auf der Pasta platzieren.

Lasst es euch schmecken!



© katha-kocht!