

Paste Huhn Pfanne und Brokkoli mit Pesto



Rezept: 0052

Kategorie:

Quelle:

Liste: 6.1. Nudeln

Nudeln, Huhn, Gemüse,

CookBack

Rezeptbeschreibung

Zunächst die Pinienkerne ohne Öl anrösten. Für das Pesto die Kräuter, Pinienkerne, Knoblauch, mit 25 g Käse, etwas Zitronensaft, Salz und 4-6 Esslöffel Olivenöl in einen Mixer geben. Alles zerkleinern und noch mal abschmecken.

Den Brokkoli mit Salzwasser für 2 - 4 Minuten blanchieren, danach abschütten und im Eiswasser abschrecken. Zum Trocknen in einem Sieb geben. Nudelwasser mit Salz aufsetzen und die Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. In der Zwischenzeit die Hühnerbrust in mundgerechte Stücke schneiden und in einer vorbereiteten Pfanne mit Öl und den Schalotten sowie ein wenig fein geschnittener Peperoni anbraten. Hat das Huhn ausreichend Farbe angenommen den Brokkoli hinzufügen und alles mit ein wenig Hühnerfond ablöschen. Zum Schluss die Pasta aus dem Kochwasser gleich in die Pfanne geben. Alles mit dem Pesto vermischen gut unterrühren und auf einem Teller anrichten. Auf dem Teller ein wenig geriebenen Parmesan rübergeben. Guten Appetit!

Zutatenliste für 2 Personen

- 200 g Hühnerbrust
- 50 g Hartkäse
- 20 g Pinienkerne
- 150 g Brokkoli in Röschen
- 200 g Tagliatelle
- 50 ml Hühnerfond
- 1 Schalotten (fein gewürfelt)
- Olivenöl kalt gepresst
- 1 Zitrone (Bio)
- 1 Peperoni
- 1 Knoblauch Zehe
- 1 halbes Bund Basilikum
- 1 viertel Bund Minze
- 1 halbes Bund Petersilie
- Öl zum anbraten
- Salz und Pfeffer