

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 Frischkäse
- 2 EL gehackte Petersilie

Hähnchenfilets in gleichmäßige Stücke schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.

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

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

Nährwerte pro Portion:

444 kcal, 42 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 8 g Fett, 12 g Ballaststoffe, 3,5 BE

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Bluthochdruck
Colitis ulcerosa
COPD
Endometriose
Fettstoffwechselstörung
Gastritis
Hashimoto (mit Erbsennudeln)
Hämorrhoiden
Metabolisches Syndrom
Morbus Crohn (Ruhephase)
Multiple Sklerose (entzündungshemmend)
Nasenpolypen
PCO-Syndrom
Sodbrennen (Curry vorsichtig dosieren)
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 17.01.2022

Koch/Köchin:

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