DENNER

Cremige Poulet-Broccoli Pfanne



Man nehme Poulet und Broccoli, die sich geschmacklich super ergänzen, und serviere sie in einer einfachen, aber exquisiten Rahmsauce – Gross und Klein werden sich die Finger schlecken.

Broccoli gehört bekanntlich zu den gesündesten Gemüsesorten überhaupt, deshalb garen wir ihn nur so lange, bis er noch etwas Biss hat. Somit enthält er noch viele Vitamine.
Tipp: Die roten Zwiebeln in feine Scheiben schneiden, aber nicht allzu dünn, damit man ihre Konsistenz noch etwas spürt. Nicht nur ihre Beschaffenheit ist jedoch wichtig, sondern auch ihr Geschmack: Sie verleihen der Sauce ein wenig angenehme Süsse.

- 220 g Broccoli, in Röschen zerteilt
- 400 g Poulet, in Streifen oder Würfel geschnitten
- 1 grosse rote Zwiebel, in schmale Scheiben geschnitten
- 3 dl Halbrahm
- 2 EL Mehl
- 2 dl Weisswein
- ¼ einer kleinen Knoblauchzehe, gepresst
- 2 TL (gehäuft) süsser Senf
- 1,5 EL geriebener Parmesan
- 2 EL krause Petersilie, fein gehackt
- 3–4 EL Sonnenblumenöl
- 500 g Penne rigate
- Salz, Pfeffer, milder Paprika

1. Broccoli im siedenden Salzwasser ca. 5 Minuten garen, danach unter dem kalten Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Gleichzeitig die Zwiebeln im Öl kurz dünsten, bis sie glasig werden, Poulet hinzugeben und kurz von allen Seiten anbraten.
3. Mit dem Mehl bestäuben, kurz weiterbraten (ca. 1 Minute).
4. Mit dem Weisswein ablöschen und diesen etwa 5 Minuten einköcheln lassen, dabei immer wieder rühren.
5. Halbrahm, Parmesan und Senf dazugeben, die Knoblauchzehe in die Sauce pressen, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
6. Sauce so lange köcheln, bis sie etwas dickflüssiger geworden ist.
7. Penne währenddessen im Salzwasser al dente kochen.
8. Kurz bevor die Sauce fertig ist, die Broccoli-Röschen und 1 EL der Petersilie dazugeben und kurz mitköcheln.

9. Sauce mit der Pasta vermischen, mit der restlichen Petersilie bestreuen und servieren.

Zubereitungsdauer ca. 40 Minuten

Tenute Rossetti Linda Bolgheri DOC ›

Italia, Toscana