

## Pasta mit Huhn und Zitronenmelissen-Pesto

100 g Brokkoliröschen\*  
10 g Zitronenmelisse-Blätter (1 große Hand voll)  
(ersatzweise Basilikum)  
10 g Mandelstifte  
1 EL Olivenöl (10 g)  
60 g Hühnerfilet (Hähnchenfilet)  
1 knappen Teelöffel Rapsöl (4 g)  
Salz, Pfeffer  
65 g Penne oder andere kurze Pasta  
1/2 Biozitrone (Zesten und Saft)

Unser Tipp: Verwenden Sie für dieses Gericht nur die Brokkoliröschen. Den Strunkteil können Sie schälen, in Stifte schneiden und roh knabbern. Schmeckt köstlich – probieren Sie es!

Brokkoliröschen waschen. Melisseblätter abzupfen, (falls nicht aus dem eigenen Garten) waschen und in einer Salatschleuder trockenschleudern.

Mandelstifte in einer kleinen Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten. Vorsicht, damit sie nicht zu dunkel werden. Beiseite stellen und abkühlen lassen. In derselben Pfanne Hühnerfilet (mit Salz und Pfeffer gewürzt) in Rapsöl langsam auf beiden Seiten braten.

Für das Pesto Mandeln mit Melisseblättern, etwas Salz und Pfeffer im Blitzhacker fein zerkleinern. Dann etwas Zitronensaft und abgeriebene Schale sowie das Olivenöl unterrühren.

In der Zwischenzeit Wasser aufkochen und Pasta bissfest kochen. Wenn die Nudeln fast gar sind, Brokkoli dazugeben und ca. 1 Minute mitkochen. Abgießen und 2 EL Kochwasser zurückhalten. Damit das Pesto glattrühren.

Nudeln, Brokkoli und Pesto mischen. Hühnerfilet in kleine Stücke schneiden und untermengen. Nochmals abschmecken und genießen.

