Rezept

Nudelauflauf mit Hähnchen und Brokkoli

Ein Rezept von Nudelauflauf mit Hähnchen und Brokkoli, am 13.06.2025

Zutaten

2	Tomaten
2	Knoblauchzehen
	Salz
2 EL	Olivenöl
4	Eier
	Pfeffer
500 g	Brokkoli
350 g	Hähnchenbrustfilet
1 EL	Butter (+ 1 TL für die Form)
200 g	Farfalle
450 ml	Milch
50 g	Greyerzer, frisch gerieben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten überbrühen, häuten und würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Den Brokkoli waschen und in Röschen teilen, zarte Stiele in Scheibchen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Das Hähnchenfleisch kalt abspülen, trockentupfen, in feine Streifen schneiden und salzen. Dann in der Butter 2-3 Min. leicht anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

2. Für die Farfalle 3 l Wasser zum Kochen bringen. Tomaten, Brokkoli und Knoblauch in dem Öl unter Rühren in 10 Min. bissfest dünsten. Den Backofen auf 220° vorheizen.

3. Inzwischen die Farfalle in dem gesalzenen kochenden Wasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Eine Auflaufform einfetten. Nudeln, Hähnchenfleisch und Gemüse mischen, in die Form geben.

4. Die Eier mit der Milch verquirlen, salzen und pfeffern, über die Nudelmischung gießen. Die Auflaufform locker mit Alufolie abdecken. Den Auflauf im heißen Backofen (Mitte, Umluft 200°) 25-30 Min. garen. Die Alufolie entfernen, den Auflauf mit dem Käse bestreuen und weitere 10 Min. im Backofen backen.