Hähnchen-Pasta mit Brokkoliröschen

in Tomaten-Sahne-Soße

14

High Protein | Family | Thermomix kocht • 892 kcal • Tag 3 kochen

- Brokkoli
- Hähnchengeschnetzeltes
- Tomate
- Penne
- Hühnerbrühe
- Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“
- Kochsahne
- Tomatenmark
- Knoblauchzehe
- geriebener Hartkäse

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

thermomix

10 [15 | 20] Min.

25 [25 | 30] Min.

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Brokkoli **ES** | **IT**	250 g	375 g**	500 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Tomate **NL** | **ES** | **BE** | **PL** | **MA**	1	1	2
Penne **15)**	270 g	360 g	500 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Kochsahne **7)**	150 g	200 g	300 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Knoblauchzehe **ES**	0,5**	1	1
geriebener Hartkäse **7) 8)**	20 g	40 g	40 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 570 g)
Brennwert	651 kJ/156 kcal	3732 kJ/892 kcal
Fett	4,03 g	23,08 g
– davon ges. Fettsäuren	1,95 g	11,15 g
Kohlenhydrate	19,28 g	110,50 g
– davon Zucker	2,79 g	15,98 g
Eiweiß	10,11 g	57,93 g
Salz	0,433 g	2,481 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) **8)** Eier **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: NL: Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **IT:** Italien

1

Vorbereiten

Reichlich **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Währenddessen **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** brechen oder schneiden.

Tomaten halbieren und Strunk entfernen.

Knoblauch abziehen.

2

Pasta kochen

Pasta ins kochende **Wasser** geben und für 10 – 11 Min. bissfest garen.

Brokkoliröschen in den letzten 4 – 5 Min. hinzugeben und fertig garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

3

Soße kochen

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Sahne, 50 g [**75 g** | **75 g**] **Wasser***, **Hühnerbrühe**, **Gewürzmischung** „**Hello Buon Appetito**“, **Tomatenmark** und halbierte **Tomaten** zugeben, **10 Sek./Stufe 6** pürieren und danach **6 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Hähnchenbrust** in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und mit dem Rezept fortfahren.

4

Braten und mischen

1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl*** in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

Hähnchenbruststreifen zugeben und 4 – 5 Min. anbraten, bis diese leicht gebräunt und durchgegart sind.

5

Pasta vollenden

Pasta und **Brokkoli** durch den Varoma-Behälter abgießen, in den großen Topf zurückgeben und Hälfte des **geriebenen Hartkäses** darüberstreuen.

Soße aus dem Mixtopf über **Pasta** und **Brokkoli** gießen, alles gut vermengen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.

6

Anrichten

Pasta in einem tiefen Teller anrichten und mit restlichem **Hartkäse** und **Hähnchenstreifen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
http://www.hellofresh.de/freunde