

BLITZSCHNELLE PASTA MIT HÄHNCHEN

in Tomaten-Sahne-Soße mit Brokkoli

EASY
ALLTAG



Brokkoli



Hähnchenbrustfilet



Tomate



Penne



Hartkäse



Gemüsebrühe



Schlagsahne



Tomatenmark

Mahl Zeit zum
Überlegen!

Juchuuu, es gibt Nudeln! Liebst Du die auch so sehr wie wir? Dann kannst Du Dich heute über eine besonders einfache und ruckzuck gemachte Variante freuen. Findest Du übrigens auch, dass die Röschen vom Brokkoli wie kleine Bäume aussehen? Wenn Du ein Kunstwerk oder Bild aus Lebensmitteln gestalten würdest, welche Lebensmittel würdest Du noch verwenden und wie? Ein Beispiel: Zimtstangen bilden einen hübschen Zaun.

40 Minuten Stufe 1

Tag 1-2 kochen



HelloFresh Familienkoch Marco



MITMACH-TIPP FÜR KIDS

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtest, lasst sie doch den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen brechen. Dafür braucht Ihr nicht mal ein Messer!



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 hohes Rührgefäß**, **1 Pürierstab**, **1 großen Topf**, **1 kleinen Topf** und **1 große Pfanne**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

Erhitzt Wasser* im **Wasserkocher**.

Brokkoli in mundgerechte Röschen brechen oder schneiden. **Tomate** in grobe Stücke schneiden.

In einem hohen Rührgefäß **Sahne**, **Gemüsebrühe**, 50 g [70 g] **Tomatenmark** und **Tomatenstücke** fein pürieren.



3 FÜR DIE SOSSE

Sahnemix in einen kleinen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Weitere 3 – 4 Min. kochen, bis die **Soße** leicht andickt.

Hartkäse fein reiben, die Hälfte in die **Soße** rühren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken. Beiseitestellen.



4 WÄHRENDDESSEN

Hähnchenbrustfilets quer in 1 cm dicke Streifen schneiden. **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchenstreifen** 4 – 5 Min anbraten, bis sie leicht gebräunt und durchgegart sind.

Penne und **Brokkoli** zur **Soße** geben, kurz umrühren und ggf. erwärmen.



2 FÜR DIE PASTA

Reichlich kochendes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und das **Wasser*** aufkochen lassen.

Penne hinzugeben und für ca. 10 Min. bissfest garen.

Brokkoliröschen in den letzten 4 – 5 Min. hinzugeben und fertig garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



5 ANRICHTEN

Penne in tiefen Tellern anrichten und mit **Hähnchenstreifen** und dem restlichen **Hartkäse** toppen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 3P | 4P |
|--------------------------|----------------|----------|
| Brokkoli DE | 375 g | 500 g |
| Tomate ES MA | 1 | 2 |
| Schlagsahne 5) | 300 ml | 400 ml |
| Gemüsebrühe | 6 g | 8 g |
| Tomatenmark | 50 g | 70 g |
| Penne 1) | 375 g | 500 g |
| Hartkäse ital. Art 2) 5) | 30 g | 40 g |
| Hähnchenbrustfilet | 420 g | 560 g |
| heißes Wasser* | 700 ml | 1.000 ml |
| Öl* | 1 ½ EL | 2 EL |
| Salz*, Pfeffer*, Zucker* | nach Geschmack | |

* Gut, im Haus zu haben.

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

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 400 g) |
|---------------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 773 kJ/185 kcal | 3.155 kJ/754 kcal |
| Fett | 4 g | 18 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1 g | 5 g |
| Kohlenhydrate | 23 g | 95 g |
| – davon Zucker | 2 g | 7 g |
| Eiweiß | 13 g | 52 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 8 g |
| Salz | 1 g | 1 g |

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien MA: Marokko

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

GUTEN APPETIT!