BLITZSCHNELLE PASTA MIT HÄHNCHEN

in Tomaten-Sahne-Soße mit Brokkoli

FAMILY

Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W25

Vielen Dank für Dein Verständnis!

- Brokkoli
- Hähnchenbrustfilets
- Tomate
- Penne
- geriebener Hartkäse
- Hühnerbrühe
- Kochsahne
- Tomatenmark
- Knoblauchzehe
- Gewürzmischung „Hello Mediterraneo“

Marcos Tipps für Kids

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch den Brokkoli mit den Händen in mundgerechte Röschen brechen. Das ist sicher und macht Spaß!

25 [25 | 30] Min. *30 [30 | 35] Min.*

Stufe 2 *Thermomix kocht*

Tag 1 – 3 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 großen Topf** und **1 große Pfanne**.

1 VORBEREITEN

Reichlich Wasser in einen großen Topf füllen, **salz**en* 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**, **Hühnerbrühe**, **Gewürzmischung**, 1 EL [1½ EL | 2 EL] **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 HÄHNCHEN BRATEN

1 EL [1½ 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 MISCHEN

Pasta und **Brokkoli** durch den Varoma-Behälter abgießen, in den großen Topf zurückgeben und die **Hälfte** des geriebenen **Hartkäses** darüberstreuen. **Soße** aus dem Mixtopf über **Pasta** und **Brokkoli** gießen, alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

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

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Brokkoli ES	250 g	375 g ⊕	500 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Tomate NL	1	1	2
Penne 1)	250 g	375 g ⊕	500 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	4 g	4 g
Kochsahne 5)	200 ml	300 ml ⊕	400 ml
Tomatenmark	1 EL ⊕	1½ EL ⊕	2 EL
Knoblauchzehe ES	½ ⊕	1	1
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Salz*, Pfeffer*	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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 550 g)
Brennwert	672 kJ/161 kcal	3.776 kJ/903 kcal
Fett	4,77 g	26,80 g
– davon ges. Fettsäuren	2,28 g	12,82 g
Kohlenhydrate	18,83 g	105,82 g
– davon Zucker	2,82 g	15,83 g
Eiweiß	10,09 g	56,69 g
Salz	0,346 g	1,945 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande

Diese Rezeptkarte ist recyclebar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).