CACCIATORE! HÄHNCHENRAGOUT MIT OLIVEN,

dazu Spaghetti „Aglio e Olio“

SPECIAL

Hähnchenbrustfilets

rote Zwiebel

stückige Tomaten

rote Paprika

Kalamata-Oliven
(mit Stein)

Knoblauchzehe

Spaghetti

Petersilie

Rosmarin

rote Chilischote

Basilikumpaste

40 – 50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **2**

Tag **1 – 3** kochen

So wirst Du Oliven lieben lernen! In unserem dieswöchigen Oliven-Special spielen die wohl aromatischsten Oliven schlechthin, die Kalamata-Oliven, die Hauptrolle. In dem italienischem Schmorgericht „Cacciatore“ geben sie der Tomatensoße die richtige Geschmacksnote. Während alles im Backofen schmort, kümmerst Du Dich um aromatische Spaghetti in Olivenöl Knoblauch und, wenn Du magst, Chili. Lass Dir unser italienisches Gericht schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 Auflaufform**, **1 Sieb** und **1 große Pfanne**.

1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Paprika halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Paprika** ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Kalamata-Oliven entsteinen. ★ ***TIPP:*** *Fest mit einer Tasse auf die Oliven drücken, so bekommst Du die Kerne einfacher entfernt.*

2 FÜR DIE SOSSE

Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***. 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin 1 – 2 Min. je Seite anbraten, bis das **Fleisch** nicht mehr rosa ist. **Filets** aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform legen.
Paprika-, **Zwiebelstreifen** und die **Hälfte** des gehackten **Knoblauchs** in die Pfanne geben und 2 Min. anschwitzen.

3 CACCIATORE BACKEN

Pfanne mit den **stückigen Tomaten** und der **Basilikumpaste** ablöschen. Entsteinte **Oliven** und **Rosmarinzweig** hineingeben und alles für 2 – 3 Min. köcheln lassen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Soße** um die **Hähnchenbrustfilets** herum in die Auflaufform geben und alles zusammen für 20 Min. backen.
Pfanne auswischen und mit dem Rezept fortfahren.

4 FÜR DIE PASTA

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen***, einmal aufkochen lassen und **Spaghetti** darin ca. 8 Min. garen, bis sie al dente sind. Anschließend **Spaghetti** durch ein Sieb abgießen.

Währenddessen **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

Chili halbieren, entkernen und fein hacken (Achtung: scharf!).

5 PASTA VOLLENDEN

Wieder 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** in der großen Pfanne schwach erhitzen. Restlichen **Knoblauch**, je nach Geschmack gehackten **Chili** (Achtung: scharf!) und gehackte **Petersilie** zusammen 1 Min. erhitzen. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und **Spaghetti** hinzugeben und einmal durchschwenken und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Rosmarinzweig aus der **Soße** entfernen. **Spaghetti „Aglio e Olio“** auf einen flachen Teller geben und das **Hähnchen Cacciatore** und die **Soße** daneben anrichten.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Paprika BE | NL	1	1	2
Kalamata-Oliven (mit Stein)	50 g	100 g	100 g
Hähnchenbrustfilets	280 g	420 g	560 g
stückige Tomaten	1	1½ ⚭	2
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
Petersilie/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Spaghetti 1)	250 g	375 g ⚭	500 g
rote Chilischote ES | NL	½ ⚭	¾ ⚭	1
Olivenöl* für Schritt 2 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 5	2 EL	3 EL	4 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. 650 g)
Brennwert	608 kj/145 kcal	4.015 kj/960 kcal
Fett	5 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	17 g	115 g
– davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	7 g	49 g
Salz	1 g	5 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

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien

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

#HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH