



CACCIATORE! HÄHNCHENRAGOUT MIT OLIVEN, dazu Spaghetti „Aglio e Olio“



HELLO OLIVEN

Wusstest Du schon, dass Oliven richtig gesund sind? Sie enthalten jede Menge Antioxidantien, die sich positiv auf Deine Gesundheit auswirken!



Hähnchenbrustfilets



rote Zwiebel



Tomatensugo



rote Paprika



schwarze Oliven
(ohne Stein)



Knoblauchzehe



Spaghetti



Petersilie



Rosmarin



rote Chilischote

Marcos Tipps für Kids



Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtest,
lasst sie doch beim Gemüse schneiden helfen.

Falls Eure Kinder eine Zutat, wie Oliven, noch nicht kennen,
lasst sie lieber erst mal probieren. Nur so kann sich für die Zukunft dafür ein
Geschmack dafür entwickeln!

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 großen Topf**, **1 Auflaufform**, **1 Sieb** und **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE SCHNEIDEN

Erhitzt reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heizt 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 **Paprikahälften** ebenfalls in feine Streifen schneiden.



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. **Filets** aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform legen. **Paprika-** und **Zwiebelstreifen** und die **Hälfte** des gehackten **Knoblauchs** in die Pfanne geben und 2 Min. anschwitzen.



3 CACCIATORE BACKEN

Tomatensoße, **Oliven** und **Rosmarin** in die Pfanne geben und alles für 2 – 3 Min. köcheln lassen. Nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Soße** um die **Hähnchenbrustfilets** herum in die Auflaufform geben und alles zusammen im Ofen 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**, gehackten **Chili** und gehackte **Petersilie** 1 Min. erhitzen. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und **Spaghetti** hinzugeben, einmal durchschwenken und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Rosmarin 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
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Tomatensugo 11)	300 ml	400 ml	600 ml
rote Paprika NL ES	1	1	2
schwarze Oliven (ohne Stein)	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Spaghetti 1)	250 g	375 g	500 g
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 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. 600 g)
Brennwert	603 kJ/144 kcal	3.546 kJ/848 kcal
Fett	3,58 g	21,03 g
– davon ges. Fettsäuren	0,57 g	3,34 g
Kohlenhydrate	19,30 g	113,51 g
– davon Zucker	3,76 g	22,13 g
Eiweiß	8,24 g	48,43 g
Salz	0,432 g	2,540 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) Glutenthaltiges Getreide
- 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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



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