

Hähnchenbrust auf Ricotta-Spinat-Tortelli dazu gebackene Tomaten und Kürbiskern-Topping

Family 30 – 40 Minuten • 3515 kJ/840 kcal • Tag 3 kochen

1



Maxi Tortelli Ricotta Spinat



Hähnchenbrustfilet



Tomate



Kräuterbutter



Zwiebel



Gemüsebrühe



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 große Schüssel,
1 Messbecher und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Maxi Tortelli Ricotta Spinat 7) 8) 15)	400 g	600 g	800 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
Kräuterbutter 7)	20 g	40 g	40 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Sonnenblumenkerne	10 g	10 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g

Wasser*, Öl* Angaben im Text

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. 520 g)
Brennwert	672 kJ/161 kcal	3515 kJ/840 kcal
Fett	6,79 g	35,50 g
– davon ges. Fettsäuren	3,20 g	16,74 g
Kohlenhydrate	14,67 g	76,73 g
– davon Zucker	4,33 g	22,63 g
Eiweiß	9,71 g	50,78 g
Salz	0,730 g	3,818 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **NZ:** Neuseeland



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Tomaten halbieren, Strunk entfernen und **Tomaten** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

Tomatenwürfel und **Zwiebelstreifen** in eine Auflaufform geben.

Kräuterbutter, **Gemüsebrühe**, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** hinzugeben, gut verrühren und im Ofen für ca. 25 Min. backen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Hähnchenbrustfilet braten

Dieselbe Pfanne erneut erhitzen. **Hähnchenbrust** je Seite 2 Min. anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

Die **Tomaten** im Ofen umrühren und die **Hähnchenbrust** für die letzten 8 – 12 Min. auf die **Tomaten** in die Auflaufform geben und mitbacken, bis die **Hähnchenbrust** innen nicht mehr rosa ist.



Währenddessen

Einen großen Topf mit ausreichen heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Währenddessen **Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne 1 – 2 Min. rösten.

Sonnenblumenkerne anschließend aus der Pfanne nehmen.



Tortelli kochen

Tortelli im siedenen **Wasser** 4 – 6 Min. gar ziehen lassen. Danach durch ein Sieb abgießen.

Tipp: *Wasser nicht mehr sprudelnd kochen lassen, sonst platzen die Tortelli auf.*

Auflaufform aus dem Ofen nehmen.

Hähnchenbrust kurz beiseitelegen, **Tortelli** zu den **Tomaten** in die Auflaufform geben und vorsichtig vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchenbrustfilet marinieren

Hähnchenbrustfilets in einer großen Schüssel mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und der **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.



Anrichten

Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden.

Tortelli mit **Gemüse** und **Soße** aus der Auflaufform auf tiefen Tellern anrichten. Mit **Hähnchenbrust** und **Sonnenblumenkernen** toppen.

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>

