

# Pasta al Pomodoro mit Hähnchengeschnetzeltem Spitzpaprika und Basilikum-Pankobrösel-Topping

High Protein **Zeit sparen** Family 15 Minuten • 921 kcal • Tag 3 kochen

29



Hähnchengeschnetzeltes



Penne



rote Spitzpaprika



Basilikum



Petersilie



geriebener Hartkäse



Panko-Mehl



stückige Tomaten



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Hühnerbrühe



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

# Los geht's

Wasche Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 großen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Sieb und 2 große Pfannen mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Penne (15)	270 g	360 g	500 g
rote Spitzpaprika NL   ES   MA	1	2	2
Basilikum/Petersilie	10 g	10 g	10 g
geriebener Hartkäse (7) (8)	40 g	60 g	80 g
Panko-Mehl (15)	30 g	30 g	50 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	3 g**	4 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g

\*\*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. 560 g)
Brennwert	691 kJ/165 kcal	3855 kJ/921 kcal
Fett	3,81 g	21,25 g
– davon ges. Fettsäuren	1,14 g	6,34 g
Kohlenhydrate	21,68 g	121,00 g
– davon Zucker	2,91 g	16,26 g
Eiweiß	10,38 g	57,91 g
Salz	0,448 g	2,498 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 15) Weizen

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

**Ursprungsländer:** NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko



## 1 Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, kräftig **salzen\*** und aufkochen.

**Pasta** hinzugeben und 10 – 11 Min. bissfest garen.

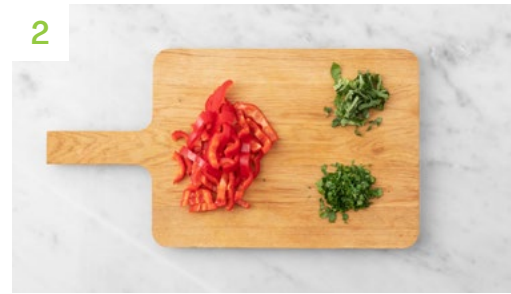


## 4 Für das Panko

Währenddessen in einer zweiten großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erhitzen.

**Panko-Mehl** 2 – 3 Min. unter Rühren rösten, bis die **Brösel** goldbraun sind.

Danach in eine kleine Schüssel geben, kurz abkühlen lassen, dann mit gehacktem **Basilikum** und der Hälfte vom **Hartkäse** mischen.



## 2 Kleine Vorbereitung

**Basilikumblätter** fein hacken.

**Petersilie** fein hacken.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Tipp:** halte ein paar Kräuterblätter zurück, zum Garnieren.



## 5 Pasta vollenden

**Penne** nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen und in die **Soße** geben und verrühren.

Restliche **Hartkäse** darüber verteilen und 1 – 2 Min. abgedeckt köcheln lassen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Für die Soße

In einer großen Pfanne mit Deckel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Hähnchengeschnetzeltes** und **Paprikastreifen** 2 – 3 Min. scharf anbraten, mit „**Hello Buon Appetito**“ und **Hühnerbrühe** würzen, 1 Min. weiterbraten, **Petersilie** hinzufügen und mit **gehackten Tomaten** ablöschen.

Hitze reduzieren und abgedeckt köcheln lassen, bis die **Pasta** fertig ist.



## 6 Anrichten

Käsige **Pasta** auf tiefen Tellern verteilen, mit **Panko-Bröseln** und restlichen **Kräutern** 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>

