

Penne mit Hähnchen und Brokkoli in Tomaten-Sahne-Soße

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 3759 kJ/898 kcal • Tag 3 kochen

5



Brokkoli



Hähnchengeschnetzeltes



Tomate



Penne



Hühnerbrühe



Gewürzmischung
„HelloMediterraneo“



Kochsahne



Tomatenmark



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



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

Gut im Haus zu haben

Öl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 großen Topf mit Deckel, 1 kleinen Topf, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 hohes Rührgefäß

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Brokkoli NL ES	250 g	375 g**	500 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Tomate NL ES MA BE	1	1	2
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „HelloMediterraneo“	2 g	4 g	4 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
Tomatenmark	0,5**	0,75**	1
Knoblauchzehe ES	0,5 T	1	1
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Öl*, Wasser*, Zucker*	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. 570 g)
Brennwert	656 kJ/157 kcal	3759 kJ/898 kcal
Fett	4,04 g	23,15 g
– davon ges. Fettsäuren	1,95 g	11,16 g
Kohlenhydrate	19,24 g	110,23 g
– davon Zucker	2,72 g	15,61 g
Eiweiß	10,32 g	59,13 g
Salz	0,373 g	2,136 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 **BE:** Belgien



Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Brokkoli in mundgerechte Röschen brechen oder schneiden.

Tomate in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



Für die Pasta

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen.

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

Brokkoliröschen in den letzten 3 – 5 Min. hinzugeben und mitkochen, bis sie weich sind.



Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß **Sahne**, **Hühnerbrühpulver**, **Gewürzmischung „HelloMediterraneo“**, **Tomatenmark**, **Tomatenstücke** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** fein pürieren.



Für die Soße

Sahnemix in einen kleinen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Weitere 3 – 4 Min. kochen, bis die **Soße** leicht andickt.

Hälfte des **Hartkäses** hineinrühren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken. Beiseitestellen.



Währenddessen

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchenstreifen** und gehackten **Knoblauch** 4 – 5 Min. anbraten, bis diese leicht gebräunt und durchgegart sind.

Tipp: *Ihr könnt die Hähnchenstreifen nach dem Braten auch direkt mit in die Soße geben.*



Anrichten

Pasta und **Brokkoli** nach der Garzeit in einem Sieb abgießen und mit der Soße vermengen.

Pasta in einem tiefen Teller anrichten und mit **Hähnchenstreifen** und restlichem **Hartkäse** 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>

