

Penne mit Hähnchen und Brokkoli in Tomaten-Sahne-Soße

Family High Protein Thermomix kocht • 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

thermomix

⚡ 10 [15 | 20] Min.

🕒 25 [25 | 30] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf und 1 große Pfanne

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*	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



Vorbereiten

Reichlich **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen.

Währenddessen **Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** brechen oder schneiden.

Tomaten halbieren und Strunk entfernen.

Knoblauch abziehen.



Pasta kochen

Pasta ins kochende **Wasser** geben und für 10 – 11 Min. bissfest garen.

Brokkoliröschen in den letzten 4 – 5 Min. hinzugeben und fertig garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Soße kochen

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Sahne, Hühnerbrühe, Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“, Tomatenmark und halbierte **Tomaten** zugeben, **10 Sek./Stufe 6** pürieren und danach **6 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Hähnchenbrust** in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



Braten und mischen

1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl*** in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. **Hähnchenbruststreifen** zugeben und 4 – 5 Min. anbraten, bis diese leicht gebräunt und durchgegart sind.



Pasta vollenden

Pasta und **Brokkoli** durch den Varoma-Behälter abgießen, in den großen Topf zurückgeben und Hälfte des **geriebenen Hartkäses** darüberstreuen.

Soße aus dem Mixtopf über **Pasta** und **Brokkoli** gießen, alles gut vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Pasta in einem tiefen Teller anrichten und mit restlichem **Hartkäse** und **Hähnchenstreifen** toppen und genießen.

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>

