

Schawarma Chicken Pasta mit Schwarzkümmel dazu Zucchini und Kichererbsen

Family Viel Gemüse Thermomix kocht • 965 kcal • Tag 3 kochen

24



Hähnchenbrustfilet



Penne



Kichererbsen



stückige Tomaten



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Zucchini



Schwarzkümmel



Petersilie



Zwiebel



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

thermomix

🕒 30 [30 | 35] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, Backpapier, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Penne (15)	270 g	360 g	500 g
Kichererbsen	0,5**	0,75**	1
stückige Tomaten	390 g	580 g**	780 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Mezza“	8 g	12 g	16 g
Zucchini ES NL	1	2	2
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
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. 740 g)
Brennwert	546 kJ/131 kcal	4037 kJ/965 kcal
Fett	3,03 g	22,36 g
– davon ges. Fettsäuren	0,44 g	3,22 g
Kohlenhydrate	16,87 g	124,65 g
– davon Zucker	2,45 g	18,10 g
Eiweiß	8,07 g	59,66 g
Salz	0,307 g	2,272 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: 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien NZ: Neuseeland



Zu Beginn

Enden der **Zucchini** abschneiden. **Zucchini** längs halbieren, in 1 cm dicke Halbmonde schneiden und in den Varoma-Behälter geben. Dabei darauf achten, dass genügend Garschlitze frei bleiben.

Zucchini mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen und den Einlegeboden so mit Backpapier belegen, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben.



Hähnchenbrust vorbereiten

Hähnchenbrust in einer kleinen Schüssel mit der Hälfte der **Gewürzmischung** „Hello Mezza“, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und **Hähnchenbrust** je Seite 3 Min. goldbraun anbraten.

Danach auf den Varoma-Einlegeboden legen und Varoma verschließen.

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



Dünsten

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 15 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.



Für die Soße & die Pasta

Stückige **Tomaten**, die Hälfte [drei Viertel | alles] der **Kichererbsen** mitsamt der ganzen Flüssigkeit, **Hühnerbrühe** und die Hälfte der **Gewürzmischung** „Hello Mezza“ in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Währenddessen **Pasta** in das kochende **Salzwasser*** geben und für 11 – 12 Min. bissfest kochen.

Anschließend **Pasta** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



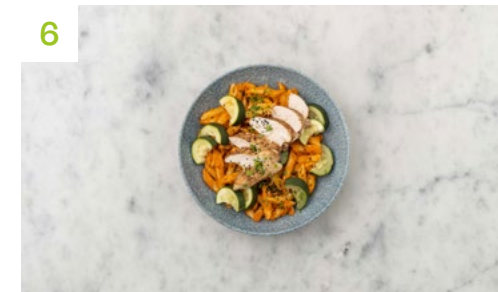
Fertigstellen

Nach der Garzeit Varoma abnehmen.

Soße mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und ansteigend **25 Sek./Stufe 6 – 8** pürieren.

Soße zur **Penne** in den Topf geben, gut vermischen und evtl. nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hähnchenbrust nach Ende der Backzeit in Scheiben schneiden.



Anrichten

Pasta auf tiefen Tellern anrichten und mit **Zucchini** toppen.

Hähnchenbrust fächerförmig darauf anrichten und ganz nach Belieben mit **Schwarzkümmel** und **Petersilie** bestreuen.

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>

