

# 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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>

