

Spaghetti all'arrabbiata! mit Hähnchen dazu Paprika-Feta-Salat

Zeit sparen 15 Minuten • 939 kcal • Tag 3 kochen

26



-  Hähnchengeschnetzeltes
-  Spaghetti
-  Tomatenpolpa
-  Knoblauchzehe
-  milde Chiliflocken
-  rote Spitzpaprika
-  Hirtenkäse
-  Zwiebel
-  Hühnerbrühe



Gut im Haus zu haben
Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Butter*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Tomatenpolpa	390 g	585 g**	780 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
milde Chiliflocken	2 g	4 g	4 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	1	2	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Hühnerbrühe	6 g	10 g	12 g
Olivenöl*, Zucker*, Butter*	Angaben im Text 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. 630 g)
Brennwert	623 kJ/149 kcal	3929 kJ/939 kcal
Fett	3,74 g	23,63 g
- davon ges. Fettsäuren	1,45 g	9,17 g
Kohlenhydrate	18,66 g	117,75 g
- davon Zucker	3,58 g	22,61 g
Eiweiß	9,57 g	60,37 g
Salz	0,779 g	4,914 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) **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 **MA:** Marokko



1 Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Sobald das **Wasser** kocht, **Spaghetti** darin 7 Min. bissfest garen.

Nach der Garzeit in ein Sieb abgießen und dabei 100 ml [**150 ml** | **200 ml**] **Kochwasser** auffangen.



2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.



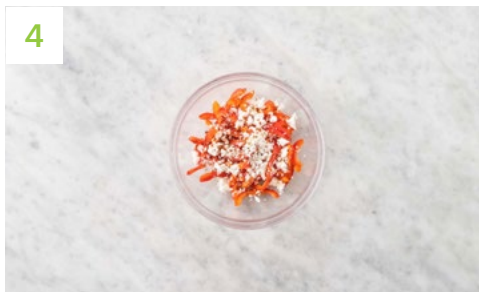
3 Hähnchen anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Olivenöl*** erhitzen.

Hähnchen und **Zwiebelstreifen** darin 1 – 2 Min. scharf anbraten, bis das **Hähnchen** etwas Farbe bekommt.

Knoblauch, Hälfte der **Chiliflocken** und **Hühnerbrühe** hinzugeben und weitere 30 Sek. anschwitzen.

Pfanneninhalt mit der **Tomatenpolpa** ablöschen, Hitze reduzieren und 7 – 9 Min. köcheln lassen.



4 Für den Feta-Salat

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden.

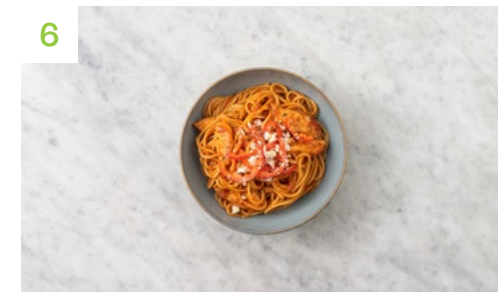
Spitzpaprika in eine große Schüssel geben, **Hirtenkäse** mit den Händen dazu bröseln und mit restlichen **Chiliflocken**, 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



5 Pasta vollenden

Soße mit 0,5 TL [**0,75 TL** | **1 TL**] **Salz***, 2 TL [**3 TL** | **4 TL**] **Zucker*** und kräftig **Pfeffer*** abschmecken.

Pasta nach der Garzeit mit dem aufgefangenen **Kochwasser** und 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Butter*** zu der **Soße** in die Pfanne geben und gut vermengen, bis die **Soße** an der **Pasta** haftet.



6 Anrichten

Pasta auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Paprika-Feta-Salat** toppen. Nach Belieben mit **Pfeffer*** abschmecken und genießen.

Guten Appetit!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

