

Überbackenes Piri Piri Hähnchen auf Pasta mit selbstgemachter Tomaten-Käse-Soße

High Protein Family Thermomix hilft • 925 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet



Spaghetti



Tomate



Gewürzmischung „Hello Piri Piri“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



geriebener Junger Gouda



Zwiebel



Petersilie



geriebener Hartkäse



Knoblauchzehe



Hühnerbrühe



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Olivenöl*, Balsamicoessig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 großer Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Tomate NL ES MA	3	5	6
Gewürzmischung „Hello Piri Piri“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
geriebener Junger Gouda 7)	50 g	75 g	100 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g

**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. 580 g)
Brennwert	673 kJ/161 kcal	3871 kJ/925 kcal
Fett	5,01 g	28,85 g
– davon ges. Fettsäuren	1,76 g	10,13 g
Kohlenhydrate	18,45 g	106,17 g
– davon Zucker	2,10 g	12,08 g
Eiweiß	10,04 g	57,80 g
Salz	0,533 g	3,066 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: DE: Deutschland NL: Niederlande NZ: Neuseeland ES: Spanien MA: Marokko



Gemüse rösten

Heize den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze (220 °C Umluft) vor.

Tomaten vierteln.

Zwiebel vierteln.

Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Knoblauch zum **Gemüse** geben und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit „Hello Paprika“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles für 15 – 20 Min. im Ofen backen.

Währenddessen fortfahren.



Eine Kleinigkeit

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und etwas für die Deko beiseitestellen.



Hähnchenbrust anbraten

Hähnchenbrust waagrecht aufschneiden, aber nicht durchschneiden und wie ein Buch aufklappen und **salzen***.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Hähnchenbrustfilet** darin 2 Min. pro Seite anbraten, mit „Hello Piri Piri“ würzen.

Aus der Pfanne nehmen, auf das Backblech geben, mit der Hälfte vom **Gouda** gratinieren und im Ofen 10 – 12 Min. garen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa und der **Käse** geschmolzen ist.

Währenddessen fortfahren.



Für die Soße

Gemüse aus dem Ofen nach der Garzeit in den Mixtopf geben. Restlichen **Gouda**, 100 g [150 g | 200 g] **Kochwasser***, **Hühnerbrühe**, die Hälfte des **Hartkäses**, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, kräftig **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und **20 Sek./Stufe 7** pürieren.

Soße zur **Pasta** in den Topf geben und vermengen.



Für die Pasta

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

Pasta hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser** auffangen.



Anrichten

Pasta auf tiefe Teller verteilen, überbackenes **Piri-Piri-Hähnchen** darauf anrichten und mit restlichen **Kräutern** und **Hartkäse** garnieren.

Zum Schluss mit ein wenig **Pfeffer*** 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>

