



Leichter kochen,
besser essen!



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de | HelloFresh.at | kundenservice@hellofresh.at



KW 26 2015 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf [f](#) [t](#) [v](#) [p](#)

Feurige Perlhuhn-Sombreri mit Kirschtomaten, Feta und frischem Basilikum

Heute hast Du Glück gehabt und zauberst mit wenigen Handgriffen ein leckeres, farbenfrohes Essen auf den Tisch, mit italienischem Flair und französischem Inhalt. Und dazu kannst Du noch eine passende Anekdote erzählen (einfach die Karte umdrehen). Guten Appetit!



20 min.



Stufe 1



Perlhuhn-Sombreri



Zitrone



Basilikum



Feta



Kirschtomaten



Knoblauch



Chiliflocken, mild

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Perlhuhn-Sombreri 1) 15)	400 g	800 g
Zitrone	1	2
Basilikum	5 g	10 g
Feta 7)	125 g	250 g
Kirschtomaten	200 g	400 g
Knoblauch ⊕	1/8	1/4
Chiliflocken, mild 15)	1 g	2 g

⊕ Ggf. auch für andere
Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) kann Spuren von
Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 744 kcal
Kohlenhydrate: 94 g
Fett: 27 g, Eiweiß: 32 g
Ballaststoffe: 7 g

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Salz, Butter, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

großer Topf, Reibe, große Pfanne, Zitronenpresse

1



1 Perlhuhn-Sombreri in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser für 7 Min. garen. Oder nach Packungsanleitung.

2



2 Zitrone heiß abwaschen, Schale fein abreiben und entsaften. Basilikum waschen, trockenschütteln, die Blätter in feine Streifen schneiden. Feta zerkleinern. Kirschtomaten waschen und in 3–5 Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden.

3 In einer Pfanne 20 g Butter erhitzen. Tomatenscheiben, Knoblauch, Chiliflocken und Basilikumstreifen kurz darin erhitzen, dann die gegarten Sombreri dazugeben. Mit etwas Zitronenabrieb und -saft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Perlhuhn-Sombreri-Tomaten-Pfanne auf tiefen Tellern verteilen, mit Feta bestreuen und genießen!

4



Tischgeschichte:

Die Franzosen wissen, was gut ist. Darum ist es auch kein Wunder, dass das Perlhuhn bei ihnen eine Delikatesse ist! Das weißgetupfte, graue Huhn lebt in Afrika heute noch in freier Wildbahn. Den alten Römern gefiel das Perlhuhn sogar so gut, dass sie es nach Europa brachten. Die „Perlen“ allerdings hat es einer griechischen Sage nach durch die Tränen der trauernden Schwestern des Königs von Kalydon, der auf tragische Weise in einem Familienstreit ums Leben kam, bekommen. Weniger herzerreißend ist es, wie wir bei der Suche nach neuen Zutaten auf die Sombreri gekommen sind und uns in der Testküche kurzerhand entschieden haben, das getupfte Vogelvieh in die Nudel zu packen. Wir hoffen, ihr seid von dieser Delikatesse ebenfalls so begeistert wie meine Kollegen. Eure Sonja

6

