

# Hähnchen aus dem Ofen in Paprika-Tomaten-Soße dazu Spaghetti Aglio e Olio

High Protein Thermomix kocht • 805 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet in Lake



rote Zwiebel



Tomatensugo



Knoblauchzehe



Spaghetti



Petersilie, glatt



Paprika multicolor



milder Chili-Mix



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Öl\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Tomatensugo	300 g	400 g	600 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	1	2
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 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. 560 g)
Brennwert	604 kJ/144 kcal	3369 kJ/805 kcal
Fett	2,6 g	14,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3 g
Kohlenhydrate	20,9 g	116,6 g
– davon Zucker	3,6 g	19,9 g
Eiweiß	8,8 g	49,4 g
Salz	0,35 g	1,97 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

**MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **EG:** Ägypten



## 1 Zerkleinern

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Knoblauch** abziehen.

**Petersilie** mit Stielen auch in 2 cm große Stücke schneiden.

Die Hälfte des **Knoblauchs** und **Petersilienstücke** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 2 Dünsten

**Paprika** halbieren, entkernen und **Paprikahälften** in feine Streifen schneiden.

**Zwiebel** abziehen und halbieren.

**Zwiebel** und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [**15 g | 20 g**] **Öl\*** und **Paprikastreifen** zugeben und **5 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.



## 3 Soße kochen

**Hähnchenbrustfilets** beidseitig **salzen\*** und **pfeffern\***.

**Tomatensugo** und etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./Varoma/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Hähnchenbrust** anbraten.



## 4 Hähnchen braten

1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Olivenöl\*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin 1 – 2 Min. je Seite anbraten. **Filets** in eine Auflaufform legen.

**Soße** aus dem Mixtopf um die **Hähnchenbrustfilets** herum in die Auflaufform geben und alles zusammen im Ofen für 20 Min. backen.

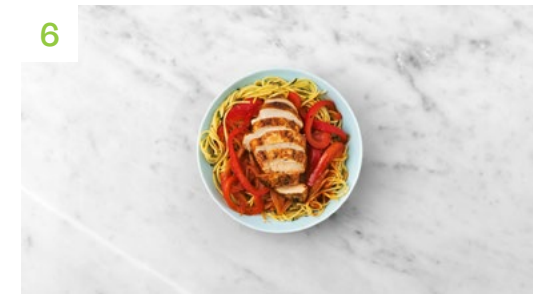
Pfanne auswischen und mit dem Rezept fortfahren.



## 5 Pasta zubereiten

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen. **Pasta** ins kochende **Wasser** geben und ca. 8 Min. garen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen. 50 ml [**75 ml | 100 ml**] **Kochwasser** auffangen.

3 Min. bevor die **Hähnchen** fertig sind, in derselben Pfanne 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Olivenöl\*** schwach erhitzen und **Petersilien-Mix** und **Chili-Mix** darin 1 Min. dünsten.



## 6 Anrichten

Aufgefangenes **Kochwasser\*** und **Spaghetti** zugeben, einmal durchschwenken und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Spaghetti** auf Teller verteilen. **Soße** darüber geben.

**Hähnchen** aufschneiden und auf die **Soße** legen.

**Guten Appetit!**

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix 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>

