

Ceci all'arrabbiata! Kichererbsen Fusilli mit Hähnchen und tomatiger Kräuter-Chili-Soße

High Protein 25 – 35 Minuten • 667 kcal • Tag 3 kochen

37



Kichererbsen Pasta



Tomatensugo



Hühnerbrühe



Zwiebel



Knoblauchzehe



milder Chili-Mix



Petersilie, glatt



Hähnchenbrustfilet in Lake

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Wasser*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kichererbsen Pasta	1 g	0,75 g**	1 g
Tomatensugo	300 g	500 g	600 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
milder Chili-Mix	4 g	6 g	8 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 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. 520 g)
Brennwert	536 kJ/128 kcal	2792 kJ/667 kcal
Fett	3,6 g	18,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	4,1 g
Kohlenhydrate	3,5 g	18 g
– davon Zucker	2,6 g	13,7 g
Eiweiß	10,2 g	53 g
Salz	0,55 g	2,88 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: Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Petersilienblätter von den Stielen entfernen. **Petersilienstiele** fein hacken. **Petersilienblätter** grob hacken.

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Hähnchenbrust in 2 cm Stücke schneiden.



2 Pasta kochen

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** hinzufügen und aufkochen lassen. **Pasta** hinzugeben und in 6 – 7 Min. bissfest kochen.

Pasta nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen. Dabei 150 ml [225 ml | 300 ml] **Kochwasser*** auffangen.



3 Zum aromatisieren

In einer großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Knoblauch**, **Petersilienstiele** und **milder Chili-Mix (Achtung: scharf!)** darin 30 Sek. anbraten.



4 Hähnchen anbraten

Hähnchen und **Zwiebelstreifen** in die große Pfanne geben und 4 – 5 Min. rundherum anbraten, bis das **Fleisch** von innen nicht mehr rosa ist.



5 Für die Soße

Pfanninhalt mit **Tomatensugo**, **Hühnerbrühe** und aufgefangenem **Kochwasser*** ablöschen. Einmal aufkochen und die **Soße** 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** ein wenig eindickt. **Pasta** dazugeben und gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Arrabiata auf tiefe Tellern verteilen. Mit **Petersilienblättern** garnieren und zum Schluss mit einer Prise **Pfeffer*** verfeinern.

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>

