

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

High Protein 40 – 50 Minuten • 814 kcal • Tag 3 kochen

3



rote Zwiebel



Tomatensugo



Knoblauchzehe



Spaghetti



Petersilie, glatt



Paprika multicolor



milder Chili-Mix



Putenbrust



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Olivenöl*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Tomatensugo	300 g	400 g	600 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	1	2
milder Chili-Mix	2 g	4 g	4 g
Putenbrust	1 g	1 g	2 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	610 kJ/146 kcal	3405 kJ/814 kcal
Fett	2,7 g	15 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	9,1 g	50,9 g
Salz	0,32 g	1,77 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



Gemüse schneiden

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Paprika halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.



Für die Pasta

In einen großen Topf ca. 3 L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** hinzufügen und aufkochen.

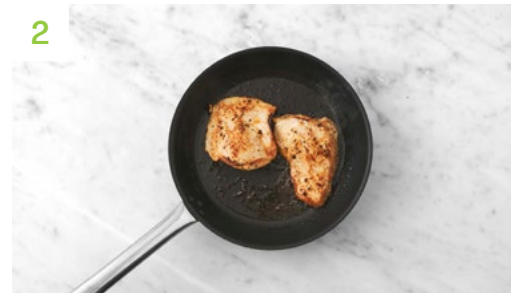
Spaghetti hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

Spaghetti anschließend durch ein Sieb abgießen, dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser** auffangen.

Währenddessen **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

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.



Putensteaks braten

Putenbruststeaks von beiden Seiten **salzen*** und **pfeffern***.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Putensteaks** darin 1 – 2 Min. je Seite anbraten.

Fleisch aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform legen.

Paprika-, Zwiebelstreifen und die Hälfte des gehackten **Knoblauchs** in die Pfanne geben und 2 Min. anschwitzen.



Pasta vollenden

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** leicht erhitzen. Restlichen **Knoblauch** und gehackte **Petersilie** zusammen 1 Min. erhitzen.

Aufgefangenes **Kochwasser** und **Spaghetti** hinzugeben, einmal durchschwenken und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** abschmecken.

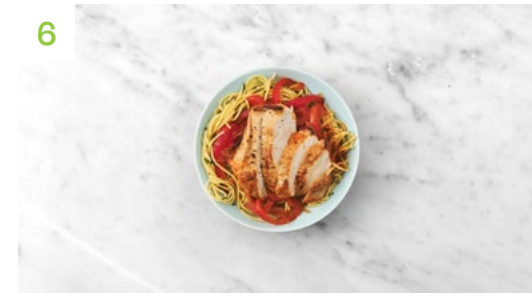


Putensteaks backen

Tomatensugo in die Pfanne geben, durchrühren und nach Belieben mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Soße um die **Putenbruststeaks** herum in die Auflaufform geben und alles zusammen im Ofen ca. 15 Min. backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Pfanne auswischen und mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Spaghetti auf Teller verteilen. **Tomaten-Paprika-Soße** darüber geben.

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

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>

