

Hähnchen-Pasta mit Brokkoliröschen in Tomaten-Sahne-Soße

Family High Protein 10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 881 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchengeschnetzeltes



Penne



Brokkoli



Tomate



Knoblauchzehe



Hühnerbrühe



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



- 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*, Pfeffer*, Zucker*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Brokkoli NL ES	1	1	1
Tomate NL ES MA BE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Tomatenmark	17,5 g**	26,25 g**	35 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	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	654 kJ/156 kcal	3686 kJ/881 kcal
Fett	4,1 g	23,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	12 g
Kohlenhydrate	19,2 g	108,3 g
– davon Zucker	2,5 g	14 g
Eiweiß	10,2 g	57,7 g
Salz	0,6 g	3,36 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: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien

MA: Marokko



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Brokkoli in mundgerechte **Röschen** brechen oder schneiden.

Tomate in grobe Stücke schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.



2 Für die Pasta

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen.

Pasta hinzugeben und für 10 – 11 Min. bissfest garen.

Brokkoliröschen in den letzten 3 – 5 Min. hinzugeben und mitkochen, bis sie weich sind.



3 Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß **Sahne**, **Hühnerbrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, **Tomatenmark**, **Tomatenstücke** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** fein pürieren.



4 Für die Soße

Sahnemix in einen kleinen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Weitere 3 – 4 Min. kochen, bis die **Soße** leicht andickt.

Hälfte des **Hartkäses** hineinrühren und mit **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** abschmecken.

Beiseitestellen.



5 Währenddessen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenstreifen** und gehackten **Knoblauch** 4 – 5 Min. anbraten.

Tipp: *Ihr könnt die Hähnchenstreifen nach dem Braten auch direkt mit in die Soße geben.*



6 Anrichten

Pasta und **Brokkoli** nach der Garzeit in einem Sieb abgießen und mit der **Soße** vermengen.

Pasta in einem tiefen Teller anrichten und mit **Hähnchenstreifen** und restlichem **Hartkäse** 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>

