

# Hähnchen-Pasta mit Brokkoliröschen in Tomaten-Sahne-Soße

Family High Protein Thermomix kocht • 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 das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Pfanne und 1 großer 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



## Vorbereiten

Reichlich **Wasser\*** in einen großen Topf füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.

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

**Tomaten** halbieren und Strunk entfernen.

**Knoblauch** abziehen.



## Pasta kochen

**Pasta** ins kochende **Wasser** geben und für 10 – 11 Min. bissfest garen.

**Brokkoliröschen** in den letzten 4 – 5 Min. hinzugeben und fertig garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

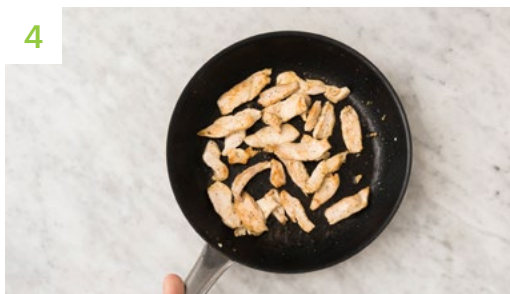


## Soße kochen

**Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Sahne**, 50 g [75 g | 75 g] **Wasser\***, **Hühnerbrühe**, **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, **Tomatenmark** und halbierte **Tomaten** zugeben, **10 Sek./Stufe 6** pürieren und danach **6 Min./98 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Hähnchenbrust** in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



## Hähnchen braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.

**Hähnchenbruststreifen** zugeben und 4 – 5 Min. anbraten, bis diese leicht gebräunt und durchgegart sind.



## Pasta vollenden

**Pasta** und **Brokkoli** durch den Varoma-Behälter abgießen, in den großen Topf zurückgeben und Hälfte des **geriebenen Hartkäses** darüberstreuen.

**Soße** aus dem Mixtopf über **Pasta** und **Brokkoli** gießen, alles gut vermengen und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.



## Anrichten

**Pasta** in einem tiefen Teller anrichten und mit restlichem **Hartkäse** und **Hähnchenstreifen** toppen und genießen.

**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>

