



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

High Protein Thermomix kocht • 838 kcal • Tag 3 kochen

3



Hähnchenbrustfilet



rote Zwiebel



Tomatensugo



rote Paprika



Knoblauchzehe



Spaghetti



Petersilie



milde Chiliflocken



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

thermomix

30 [30 | 35] Min.

35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Auflaufform, 1 großen Topf, 1 große Pfanne und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Tomatensugo 14)	300 g	400 g	600 g
rote Paprika DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Spaghetti 15)	270 g	360 g	500 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
milde Chiliflocken	1 g**	2 g	2 g
Olivener Öl*, Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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	628 kJ/150 kcal	3506 kJ/838 kcal
Fett	3,15 g	17,62 g
- davon ges. Fettsäuren	0,62 g	3,46 g
Kohlenhydrate	20,91 g	116,81 g
- davon Zucker	3,95 g	22,07 g
Eiweiß	8,97 g	50,10 g
Salz	0,463 g	2,586 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: 14) Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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



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 und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Petersilien-Mix in eine kleine Schüssel umfüllen.



Hähnchen braten

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivener Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin 1 – 2 Min. je Seite anbraten. **Filets** aus der Pfanne nehmen und 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.

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unseren Chiliflocken. Der Schärfegrad kann variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste dich an deine Wohlfühl-Schärfe heran.



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/☞/Stufe 1** dünsten.



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.

3 Min. bevor die **Hähnchen** fertig sind, in derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivener Öl*** schwach erhitzen und **Petersilien-Mix** und **Chiliflocken** darin 1 Min. dünsten. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und **Spaghetti** zugeben, einmal durchschwenken und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Soße kochen

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

Tomaten Sugo und etwas **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./Varoma/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Hähnchenbrust** anbraten.



Anrichten

Spaghetti Aglio e Olio auf einen flachen Teller geben, **Hähnchen** und **Soße** daneben anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

