

# Hähnchenbrust auf Spaghetti in Brokkolisauce getopft mit scharfem Mandel-Kräuter-Öl

Family 30 – 40 Minuten • 3714 kJ/888 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet



Spaghetti



Brokkoli



Zwiebel



mehlig. Kartoffeln



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Hartkäse geraspelt



Mandelstifte, blanchiert



rote Chilischote



Zitrone, gewaschen



Petersilie



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Brokkoli <b>DE</b>	250 g	375 g**	500 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
mehlig. Kartoffeln	100 g	200 g	200 g
Hühnerbrühe	6 g	12 g	12 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	5 g	10 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Mandelstifte, blanchiert <b>22)</b>	10 g	20 g	20 g
rote Chilischote <b>NL   MA   ES</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>UY   RS   ES   AR   TR</b>	1	1	1
Petersilie	10 g	10 g	10 g
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. 780 g)
Brennwert	476 kJ/114 kcal	3714 kJ/888 kcal
Fett	2,23 g	17,44 g
– davon ges. Fettsäuren	0,74 g	5,75 g
Kohlenhydrate	14,74 g	115,09 g
– davon Zucker	1,71 g	13,33 g
Eiweiß	8,01 g	62,54 g
Salz	0,443 g	3,462 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 10) Sellerie 15) Weizen 22) Mandeln

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **NZ:** Neuseeland



## Kleine Vorbereitung

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Währenddessen **Zwiebel** abziehen und in Streifen schneiden.

**Knoblauch** abziehen und grob hacken.

**Kartoffeln** schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

**Brokkoliröschen** abtrennen.



## Soße kochen

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. Gehackte **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Kartoffel** 2 – 3 Min. anschwitzen.

Topfinhalt mit 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser\***, **Hühnerbrühpulver** und der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** ablöschen und ca. 6 Min. mit aufgesetztem Deckel köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** weich sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Anschließend **Brokkoli** hinzufügen und weitere 4 – 6 Min köcheln lassen, bis der **Brokkoli** weich genug ist.



## Pasta kochen

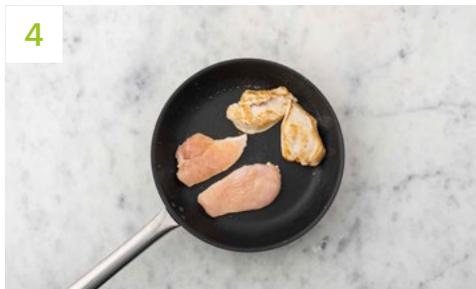
Einen zweiten großen Topf mit reichlich heißem **Wasser\*** füllen, kräftig **salzen\*** und aufkochen lassen. **Pasta** im kochenden **Wasser** 7 – 9 Min. bissfest kochen.

Währenddessen Blätter von **Petersilie** fein hacken.

**Chilischote (Achtung: scharf!)** halbieren, entkernen und fein hacken.

**Zitrone** heiß abwaschen und **Zitronenschale** fein abreiben. **Zitrone** vierteln.

In einer kleinen Schüssel **Petersilie**, **Chili** (nach Belieben), **Zitronenabrieb** und **Mandelstifte** mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Hähnchenbrust braten

**Hähnchenbrüste** waagrecht halbieren, sodass je Brust 2 dünnere Stücke entstehen.

In einer großen Pfanne **Mandelblättchen** für 2 Min goldbraun rösten.

Anschließend aus der Pfanne nehmen.

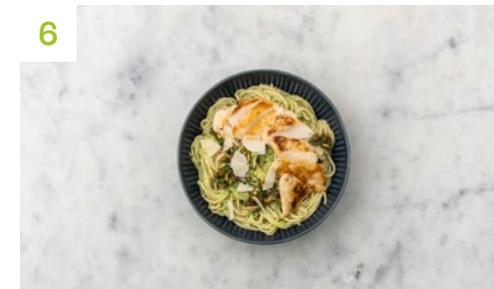
In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenbrust** von beiden Seiten **salzen\*** und in der Pfanne ca. 3 – 4 Min. je Seite goldbraun braten.



## Soße pürieren

Nach Ende der Kochzeit **Brokkolisoße** mit einem Pürierstab für 2 Min. sehr fein pürieren. Mit Etwas **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Pasta** durch ein Sieb abgießen und zu der **Soße** in den Topf geben. Gut vermengen.



## Anrichten

**Pasta** auf tiefen Tellern verteilen.

**Hähnchenbrust** fächerförmig darauf anrichten und nach Belieben mit dem **Kräuter-Mandel-Öl** beträufeln.

**Hartkäse** darüber streuen und genießen.

## Guten Appetit!

### Chilischote

Geh behutsam bei der Dosierung um, da unsere Chilischote im Schärfegrad variieren kann. Gegen Capsaicin, den scharfen Wirkstoff in Chilischoten, helfen fettlösliche Lebensmittel wie Milch und Käse.

Für mehr Essensfreu(n)de:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

