

Schawarma Chicken Pasta mit Schwarzkümmel

dazu Zucchini und Kichererbsen aus dem Ofen

24

Family Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 4037 kJ/965 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Penne



Kichererbsen



stückige Tomaten



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Zucchini



Schwarzkümmel



Petersilie



Zwiebel



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

Gut im Haus zu haben

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Los geht's

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf mit Deckel,
1 große Pfanne, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Penne 15	270 g	360 g	500 g
Kichererbsen	0,5**	0,75**	1
stückige Tomaten	390 g	580 g**	780 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Mezza“	8 g	12 g	16 g
Zucchini ES NL	1	2	2
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2

Öl* 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. 740 g)
Brennwert	546 kJ/131 kcal	4037 kJ/965 kcal
Fett	3,03 g	22,36 g
– davon ges. Fettsäuren	0,44 g	3,22 g
Kohlenhydrate	16,87 g	124,65 g
– davon Zucker	2,45 g	18,10 g
Eiweiß	8,07 g	59,66 g
Salz	0,307 g	2,272 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 NZ: Neuseeland



Soße vorkochen

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

Knoblauchzehe abziehen und grob hacken.

Zwiebel halbieren, abziehen und in Streifen schneiden.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen. **Knoblauch** und **Zwiebel** darin für 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit den stückigen **Tomaten** und der Hälfte [drei Viertel | alles] der **Kichererbsen** mitsamt der Hälfte [drei Viertel | alles] der Flüssigkeit ablöschen. **Hühnerbrühe** und die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Mezza“** hinzufügen und abgedeckt für 4 – 5 Min. köcheln lassen.



Pasta kochen

Pasta in das kochende **Salzwasser*** geben und für 11 – 12 Min. bissfest kochen.

Währenddessen **Petersilienblätter** fein hacken.

Vorgekochte **Soße** mithilfe eines Pürierstabs für 2 Min. fein pürieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Währenddessen

Hähnchenbrust in einer kleinen Schüssel mit der restlichen **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** marinieren.

Einen zweiten großen Topf mit reichlich **Wasser*** füllen, kräftig **salzen*** und nebenbei aufkochen lassen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* erhitzen und **Hähnchenbrust** ca. 2 Min. je Seite goldbraun anbraten.

Währenddessen **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



Pasta vollenden

Nach Ende der Kochzeit **Pasta** durch ein Sieb abgießen und gleich in den Topf mit der **Soße** geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Gegebenenfalls nochmal mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

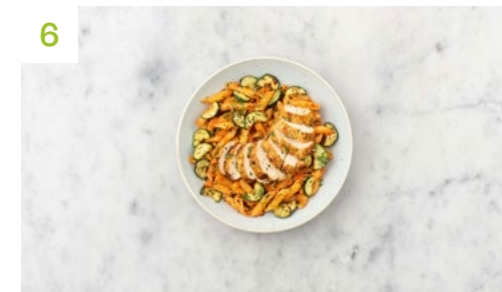
Hähnchenbrust nach Ende der Backzeit in Scheiben schneiden.



Zutaten backen

Zucchini auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* und etwas **Salz*** vermengen. Vorgebratene **Hähnchenbrust** daneben auf das Backblech geben und beides zusammen im Ofen für ca. 12 – 15 Min. backen, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa und die **Zucchini** weich und leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Pasta auf tiefen Tellern anrichten und mit **Zucchini** toppen. **Hähnchenbrust** fächerförmig darauf anrichten und ganz nach Belieben mit **Schwarzkümmel** und **Petersilie** bestreuen.

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>

