

Bärenhunger auf Schawarma Chicken mit Penne, Ofenzucchini und Cashewkernen

Family 40 – 50 Minuten • 919 kcal • Tag 3 kochen

36



Hähnchenbrustfilet



Penne



stückige Tomaten



Hühnerbrühe



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Zucchini



Schwarzkümmel



Petersilie



Cashewkerne



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

Los geht's

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Öl*

Kochutensilien

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
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Mezza“	6 g	10 g	12 g
Zucchini DE NL ES MA IT	1	2	2
Schwarzkümmel	2 g	4 g	4 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Cashewkerne 25)	20 g	40 g	40 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. 600 g)
Brennwert	638 kJ/152 kcal	3845 kJ/919 kcal
Fett	4,11 g	24,81 g
– davon ges. Fettsäuren	0,65 g	3,89 g
Kohlenhydrate	19,42 g	117,12 g
– davon Zucker	2,97 g	17,89 g
Eiweiß	8,87 g	53,47 g
Salz	0,552 g	3,328 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 **25)** Kaschunüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien



1 Soße vorkochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Knoblauchzehe grob hacken.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Knoblauch darin 2 – 3 Min. farblos anschwitzen.

Topfinhalt mit **stückigen Tomaten** ablöschen.

Cashews, **Hühnerbrühe** und die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Mezza“** hinzufügen und abgedeckt ca. 15 Min. leicht köcheln lassen.



2 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 aufkochen lassen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchenbrust** ca. 2 Min. je Seite goldbraun anbraten. Währenddessen **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.



3 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 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.



4 Pasta kochen

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

Währenddessen **Petersilienblätter** fein hacken.

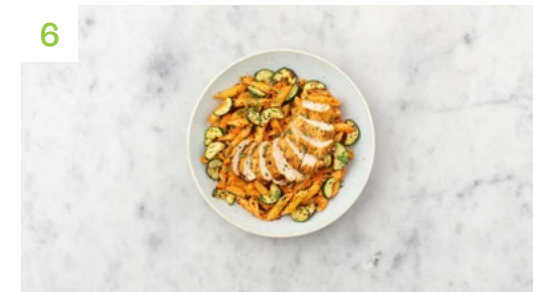
Vorgekochte **Soße** mithilfe eines Pürierstabs 2 Min. fein pürieren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 Pasta vollenden

Nach Ende der Kochzeit **Pasta** durch ein Sieb abgießen, 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.



6 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>

