

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

High Protein 40 – 50 Minuten • 805 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet in Lake



rote Zwiebel



Tomatensugo



Knoblauchzehe



Spaghetti



Petersilie, glatt



Paprika multicolor



milder Chili-Mix



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Auflaufform, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Tomatensugo	300 g	400 g	600 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Spaghetti <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Paprika multicolor <b>NL   ES   MA   BE   PL</b>	1	1	2
milder Chili-Mix	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	604 kJ/144 kcal	3369 kJ/805 kcal
Fett	2,6 g	14,6 g
– davon ges. Fettsäuren	0,5 g	3 g
Kohlenhydrate	20,9 g	116,6 g
– davon Zucker	3,6 g	19,9 g
Eiweiß	8,8 g	49,4 g
Salz	0,35 g	1,97 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

**MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **EG:** Ägypten



## 1 Gemüse schneiden

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Zwiebel** halbieren und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauch** fein hacken.

**Paprika** halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.



## 4 Für die Pasta

In einen großen Topf ca. 3 L heißes **Wasser\*** füllen, 1 EL **Salz\*** hinzufügen und aufkochen.

**Spaghetti** hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

**Spaghetti** anschließend durch ein Sieb abgießen, dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser** auffangen.

Währenddessen **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken.

### milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.



## 2 Für die Soße

**Hähnchenbrustfilets** von beiden Seiten **salzen\*** und **pfeffern\***.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin 1 – 2 Min. je Seite anbraten.

**Filets** aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform legen.

**Paprika-**, **Zwiebelstreifen** und die Hälfte des gehackten **Knoblauchs** in die Pfanne geben und 2 Min. anschwitzen.



## 5 Pasta vollenden

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** leicht erhitzen. Restlichen **Knoblauch** und gehackte **Petersilie** zusammen 1 Min. erhitzen.

Aufgefangenes **Kochwasser** und **Spaghetti** hinzugeben, einmal durchschwenken und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Chili-Mix (Achtung: scharf!)** abschmecken.

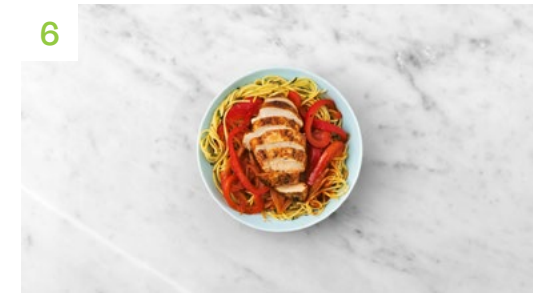


## 3 Hähnchen backen

**Tomatensugo** in die Pfanne geben, durchrühren und nach Belieben mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Soße** um die **Hähnchenbrustfilets** herum in die Auflaufform geben und alles zusammen im Ofen ca. 20 Min. backen, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist.

Pfanne auswischen und mit dem Rezept fortfahren.



## 6 Anrichten

**Spaghetti** auf Teller verteilen. **Soße** darüber geben.

**Hähnchen** aufschneiden und auf die **Soße** legen.

**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>

