

# Hähnchen-Pasta mit Brokkoliröschen in Tomaten-Sahne-Soße

Family High Protein 10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 881 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchengeschnetzeltes



Penne



Brokkoli



Tomate



Knoblauchzehe



Hühnerbrühe



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Tomatenmark



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



- 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\*, Pfeffer\*, Zucker\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 große Pfanne, 1 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Penne <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Brokkoli <b>NL   ES</b>	1	1	1
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Tomatenmark	17,5 g**	26,25 g**	35 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	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	654 kJ/156 kcal	3686 kJ/881 kcal
Fett	4,1 g	23,1 g
– davon ges. Fettsäuren	2,1 g	12 g
Kohlenhydrate	19,2 g	108,3 g
– davon Zucker	2,5 g	14 g
Eiweiß	10,2 g	57,7 g
Salz	0,6 g	3,36 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 **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien

**MA:** Marokko



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Brokkoli** in mundgerechte **Röschen** brechen oder schneiden.

**Tomate** in grobe Stücke schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.



## 2 Für die Pasta

Reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf füllen, **salzen\*** und aufkochen.

**Pasta** hinzugeben und für 10 – 11 Min. bissfest garen.

**Brokkoliröschen** in den letzten 3 – 5 Min. hinzugeben und mitkochen, bis sie weich sind.



## 3 Soße vorbereiten

In einem hohen Rührgefäß **Sahne**, **Hühnerbrühpulver**, **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, **Tomatenmark**, **Tomatenstücke** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** fein pürieren.



## 4 Für die Soße

**Sahnemix** in einen kleinen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Weitere 3 – 4 Min. kochen, bis die **Soße** leicht andickt.

Hälfte des **Hartkäses** hineinrühren und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.

Beiseitestellen.



## 5 Währenddessen

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenstreifen** und gehackten **Knoblauch** 4 – 5 Min. anbraten.

**Tipp:** *Ihr könnt die Hähnchenstreifen nach dem Braten auch direkt mit in die Soße geben.*



## 6 Anrichten

**Pasta** und **Brokkoli** nach der Garzeit in einem Sieb abgießen und mit der **Soße** vermengen.

**Pasta** in einem tiefen Teller anrichten und mit **Hähnchenstreifen** und restlichem **Hartkäse** toppen.

**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>

