

# Frische Linguine mit Hähnchengeschnetzeltem in würziger Kapern-Tomatensoße und Porree

unter 650 Kalorien **extra schnell** 10 – 20 Minuten • 632 kcal • Tag 3 kochen

36



Hähnchengeschnetzeltes



frische Linguine



Porree



stückige Tomaten



Kapern



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung  
„Hello Buon Appetito“



Hühnerbrühe



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

# Los geht's

Wasche Kräuter und Gemüse ab, tupfe das Fleisch trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Butter\*, Honig\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

## Kochutensilien

2 großer Topf mit Deckel, 1 Sieb und  
1 große Pfanne mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
frische Linguine <b>15)</b>	250 g	375 g	500 g
Porree <b>DE   NL   ES</b>	1	1	2
stückige Tomaten	390 g	780 g	780 g
Kapern	35 g	70 g	70 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 580 g)
Brennwert	455 kJ/109 kcal	2646 kJ/632 kcal
Fett	1,5 g	8,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,3 g
Kohlenhydrate	14,7 g	85,7 g
– davon Zucker	5,7 g	33,4 g
Eiweiß	8,4 g	48,7 g
Salz	0,78 g	4,56 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:** DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien

1



2



3



## Soße kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Porreeenden** abschneiden und längs halbieren. Dann unter fließendem, kaltem **Wasser** waschen und anschließend in feine Halbmonde schneiden.

Eine Pfanne auf mittelhoher Stufe erhitzen. **Hähnchenstreifen**, **Porree** und **stückige Tomaten** hineingeben und mit **Hühnerbrühe** und „**Hello Buon Appetito**“ würzen. Zugedeckt 10 – 12 Min. köcheln lassen.

## Pasta kochen

**Linguine** im Topf 3 Min. bissfest kochen. Anschließend 100 ml [150 ml | 200 ml] von dem **Kochwasser** aufheben und die **Pasta** in einem Sieb abgießen.

**Kapern** durch ein Sieb abgießen.

## Anrichten

**Soße** mit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] kalte **Butter\*** hineinrühren. Esslöffelweise **Pastakochwasser** hinzugeben, bis die **Soße** die gewünschte Konsistenz erreicht.

**Soße** mit **Pasta** vermengen und mit **Käse** und **Kapern** 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>

