



SCHARFE PASTA ARRABBIATA MIT ITALIENISCHEM SCHNITZEL, Käsecrumble, Rucola und Mozzarella



EXTRA LECKERBISSEN

SCHNITZEL



Kirschtomaten



rote Zwiebel



Basilikum



Semmelbrösel



geriebener Hartkäse



Tomaten



milde Chiliflocken



Schweinelachssteaks



Gewürzmischung
„Hello Mediterraneo“



Knoblauchzehe



rote Chilischote



Oregano



Mozzarella
(Bocconcino)



Rucola



Penne



Balsamicoessig



Weizenmehl

40-50 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1-5 kochen

Extra Leckerbissen! Unsere **scharfe** Pasta Arrabbiata zählt eh schon zu Deinen liebsten Gerichten. Mit einem würzigen italienischen Schnitzel wird daraus aber noch mal ein ganz besonderer Genuss. Durch die Kirschtomaten erhält Deine Soße übrigens ganz besonders viel Geschmack, der mit rotem Chili ordentlich aufgepeppt wird. Für Frische sorgt der Rucola, der perfekt zu Pasta, Soße und den zwei Käsesorten passt.

LOS GEHT'S

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

Zum Kochen benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 großen Topf**, **1 Sieb**, **Frischhaltefolie**, **3 tiefe Teller**, **2 große Pfannen**, **1 hohes Rührgefäß** und **1 Pürierstab**.



1 ZU BEGINN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Chilihälften** (**Achtung: scharf!**) in dünne Streifen schneiden.

Oregano abzupfen und alles auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.



2 OFENGEMÜSE VORBEREITEN

Kirschtomaten halbieren, **Tomaten** halbieren und grob würfeln und zusammen mit den **Kirschtomaten** zum **Gemüse** geben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** und **Balsamicoessig** beträufeln. Auf der mittleren Schiene im Backofen ca. 20 Min. backen. In einen großen Topf reichlich heißes Wasser geben, **salzen***, aufkochen lassen. **Pasta** ins kochende Wasser geben und für ca. 12 Min. garen, bis sie bissfest sind. **Pasta** in ein Sieb abgießen.



3 SCHNITZEL PANIEREN

Schnitzel zwischen 2 Bögen Frischhaltefolie legen und ein wenig flacher klopfen. 3 tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller **Mehl** verteilen. Im 2. Teller 1 [2 | 2] **Ei*** mit **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** verquirlen. Auf dem 3. Teller 100 g [100 g | 200 g] **Semmelbrösel** geben. **Schnitzel** zuerst im **Mehl** wenden, dann durch das **Ei** ziehen und zuletzt rundherum mit **Semmelbröseln** panieren (diese gut andrücken).



4 KÄSEBRÖSEL ZUBEREITEN

Basilikum fein hacken. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, restliche **Semmelbrösel**, **geriebenen Hartkäse** und **zwei Drittel** des gehackten **Basilikums** zugeben und 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Käsebrösel** goldbraun ist.

★ **TIPP:** So richtig knusprig werden die Käsebrösel, wenn Du die Pasta mit den Bröseln im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze für ca. 5 Min. überbackst.



5 SCHNITZEL BRATEN

In einer weiteren großen Pfanne ca. 100 ml **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Schnitzel** je Seite ca. 3 – 7 Min. darin braten, bis sie goldbraun sind.

★ **TIPP:** Keine Angst vor der großen Menge Öl, die Semmelbrösel saugen nicht alles davon auf, wenn das Öl vorher heiß genug ist.



6 ANRICHTEN

Nach der Garzeit **Ofengemüse** und **Sud** in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer feinen **Soße** mixen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** und je nach Geschmack **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) würzen. **Tomatensoße** zur **Pasta** geben und vermischen. **Rucola** unterheben und auf Teller verteilen, **Mozzarella** in ca. 1 cm große Stücke reißen auf der **Pasta** verteilen und mit **Käsebröseln** und restlichem **Basilikum** toppen und mit dem **Schnitzel** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
rote Zwiebel ES	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote NL ES	1	1½	2
Semmelbrösel 1)	125 g	125 g	250 g
Basilikum/Oregano	20 g	20 g	20 g
Kirschtomaten	200 g	300 g	400 g
Tomaten NL BE	2	3	4
Balsamicoessig 1) 11)	12 ml	12 ml	24 ml
Penne 1)	250 g	375 g	500 g
Schweinelachssteaks	280 g	420 g	560 g
Weizenmehl 1)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Mediterraneo“	2 g	4 g	4 g
geriebener Hartkäse 5)	20 g	20 g	40 g
milde Chiliflocken	2 g	2 g	2 g
Rucola	50 g	75 g	100 g
Mozzarella (Bocconcino) 5)	1	2	2
Öl* für Schritt 2	2 EL	3 EL	4 EL
Eier* 2) für Schritt 3	1	2	2
Öl* für Schritt 4	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 5	ca. 100 ml		
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. 800 g)
Brennwert	929 kJ/222 kcal	7.491 kJ/1791 kcal
Fett	11 g	88 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	20 g
Kohlenhydrate	20 g	164 g
– davon Zucker	2 g	17 g
Eiweiß	10 g	79 g
Salz	1 g	2 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

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch 11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@helloworldfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@helloworldfresh.at