



BLITZSCHNELLE PASTA ARRABBIATA

mit Hähnchenbrust, getrockneten Tomaten und Oliven

EXPRESS
REZEPT



Hähnchengeschnitztes, mariniert



getrocknete Tomaten



schwarze Oliven



geraspelter Hartkäse



frische Strozzapreti



Zitrone



Chilipolpa



Hühnerbrühe

15 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Wasche das **Obst** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 Gemüsereibe**, **1 großen Topf**, **1 große Pfanne** und **1 Sieb**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

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

Schale der **Zitrone** fein abreiben und **Zitrone** in Spalten schneiden.



2 HÄHNCHEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und **Hähnchengeschnetzeltes** darin 3 Min. scharf anbraten.



3 ANTIPASTI HINZUGEBEN

Oliven und **getrocknete Tomaten** zum **Hähnchen** in die Pfanne hinzufügen und 1 Min. mitbraten.



4 SOSSE KOCHEN

Hitze reduzieren und Pfanneninhalt mit **Chilipolpa** und **Hühnerbrühpulver** ablöschen und alles zusammen für weitere 3 Min. köcheln lassen. Danach mit ½ TL [¾ TL | 1 TL] **Zitronenabrieb** und **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 PASTA KOCHEN

Strozzapreti im kochenden Wasser für 3 – 4 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen und zur **Soße** in die Pfanne geben. **★ TIPP:** Wenn Du das Rezept für 4 Personen kochst, ist es einfacher wenn Du den großen Topf zum Mischen der Pasta verwendest.



6 ANRICHTEN

Pasta mit der **Soße** einmal vermengen und auf tiefen Tellern anrichten. **Pasta Arrabbiata** mit **Hartkäse** toppen und mit **Zitronenspalten** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zitrone AR SA	1	1	1
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
getrocknete Tomaten & Schwarze Oliven	100 g	150 g	200 g
Chilipolpa	1	1½	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
frische Strozzapreti 1)	250 g	375 g	500 g
geraspelter Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Olivenöl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
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. 550 g)
Brennwert	620 kJ/148 kcal	3.462 kJ/828 kcal
Fett	4,27 g	23,81 g
- davon ges. Fettsäuren	0,77 g	4,31 g
Kohlenhydrate	17,61 g	98,29 g
- davon Zucker	4,71 g	26,27 g
Eiweiß	8,87 g	49,52 g
Salz	1,039 g	5,796 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 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

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

Guten Appetit!