



# CACCIATORE! HÄHNCHENRAGOUT MIT OLIVEN, dazu Spaghetti „Aglio e Olio“

## SPECIAL



Hähnchenbrustfilets



rote Zwiebel



stückige Tomaten



rote Paprika



Kalamata-Oliven  
(mit Stein)



Knoblauchzehe



Spaghetti



Petersilie



Rosmarin



rote Chilischote



Basilikumpaste

30 [30 | 35] Min. 35 [35 | 40] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

So wirst Du Oliven lieben lernen! In unserem dieswöchigen Oliven-Special spielen die wohl aromatischsten Oliven schlechthin, die Kalamata-Oliven, die Hauptrolle. In dem italienischem Gericht „Cacciatore“ geben sie der Tomatensoße die richtige Geschmacksnote. Lass Dir unser italienisches Gericht schmecken!

thermomix



# LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.  
Neben dem **Thermomix**® benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf** und **1 Sieb**.



## 1 ZERKLEINERN

**Knoblauch** abziehen und halbieren.  
**Chili** halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden (**Achtung: scharf!**).  
**Petersilie** mit Stielen in 2 cm große Stücke schneiden.

**Hälfte** des **Knoblauchs**, **Chilistücke** und **Petersilienstücke** in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Chili-Petersilien-Mix** in eine kleine Schüssel umfüllen.

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen**\* und zum Kochen bringen.



## 4 PASTA & HÄHNCHEN

**Spaghetti** ins kochende Wasser geben, ca. 8 Min. garen und durch ein Sieb abgießen. Nach der Dampfzeit Varoma abnehmen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl**\* erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin ca. 1 Min. je Seite anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Aus der Pfanne nehmen und kurz beiseitestellen.



## 2 DÜNSTEN

**Paprika** halbieren, Kerne und Strunk entfernen und **Paprika** in feine Streifen schneiden.  
**Zwiebel** abziehen und halbieren.  
**Zwiebel** und restlichen **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 15 g] **Öl**\* und **Paprikastreifen** zugeben und **4 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten. Währenddessen **Kalamata-Oliven** entsteinen.

★ **TIPP:** Fest mit einer Tasse auf die **Oliven drücken**, so bekommst Du die Kerne einfacher entfernt.



## 5 PASTA VOLLENDEN

In derselben Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl**\* schwach erhitzen, je nach Geschmack zerkleinerten **Chili-Petersilien-Mix** (**Achtung: scharf!**) zugeben und 1 Min. erhitzen. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser**\* und **Spaghetti** hinzugeben, einmal durchschwenken und mit **Salz**\* und **Pfeffer**\* abschmecken.



## 3 DAMPFGAREN

**Hähnchenbrustfilets** von beiden Seiten **salzen**\* und **pfeffern**\* und auf dem Varoma-Einlegeboden [und im Varoma-Behälter] verteilen. V-Einlegeboden in den V-Behälter einsetzen und Varoma verschließen. **Stückige Tomaten**, **Basilikumpaste**, entsteinte **Oliven**, **Rosmarinzwig**, **Salz**\* und **Pfeffer**\* in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **11 Min. [12 Min. | 13 Min.]/Varoma/☞/Stufe 1** dampfgaren.

Währenddessen die **Pasta** kochen.



## 6 ANRICHTEN

**Rosmarinzwig** aus der **Soße** entfernen. **Spaghetti „Aglio e Olio“** auf einen flachen Teller geben, **Hähnchen Cacciatore** und **Soße** daneben anrichten.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Chilischote ES   NL	½ ☞	¾ ☞	1
Petersilie/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
rote Paprika BE   NL	1	1	2
rote Zwiebel ES	1	1	2
Kalamata-Oliven (mit Stein)	50 g	100 g	100 g
Hähnchenbrustfilets	280 g	420 g	560 g
stückige Tomaten	1	1½ ☞	2
Basilikumpaste	15 ml	15 ml	24 ml
Spaghetti 1)	250 g	375g ☞	500 g
Öl* für Schritt 2	10 g	15 g	15 g
Olivenöl* für Schritt 4 und 5	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
Wasser* für Schritt 5	2 EL	3 EL	4 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. 650 g)
Brennwert	608 kJ/145 kcal	4.015 kJ/960 kcal
Fett	5 g	33 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	17 g	115 g
- davon Zucker	3 g	21 g
Eiweiß	7 g	49 g
Salz	1 g	5 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) Glutenthaltiges Getreide

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

### URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien NL: Niederlande BE: Belgien

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

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