

# Hähnchenbrust auf Ricotta-Spinat-Tortelli dazu gebackene Tomaten und Kürbiskern-Topping

Family Thermomix hilft • 796 kcal • Tag 3 kochen

1



Maxi Tortelli Ricotta Spinat



Hähnchenbrustfilet



Tomate



Kräuterbutter



Zwiebel



Gemüsebrühe



Sonnenblumenkerne



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



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

thermomix

⏱ 25 [25 | 30] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Auflaufform, 1 großer Topf und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Maxi Tortelli Ricotta Spinat <b>7) 8) 15)</b>	400 g	600 g	800 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	2	3	4
Kräuterbutter <b>7)</b>	20 g	40 g	40 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	2	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Sonnenblumenkerne	10 g	10 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Wasser*, Öl*	Angaben im Text		
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. 520 g)
Brennwert	672 kJ/161 kcal	3515 kJ/840 kcal
Fett	6,79 g	35,50 g
– davon ges. Fettsäuren	3,20 g	16,74 g
Kohlenhydrate	14,67 g	76,73 g
– davon Zucker	4,33 g	22,63 g
Eiweiß	9,71 g	50,78 g
Salz	0,730 g	3,818 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **NZ:** Neuseeland



## Brühe vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Zwiebel** abziehen und halbieren, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**Kräuterbutter** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

**Gemüsebrühe**, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** zugeben und **3 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen.



## Tomaten backen

**Tomaten** halbieren, Strunk entfernen und **Tomaten** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

**Tomatenwürfel** in eine Auflaufform geben, **Brühe** aus dem Mixtopf in die Auflaufform zugeben und im Ofen für ca. 25 Min. backen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## Kleinigkeiten

Einen großen Topf mit reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Hähnchenbrustfilets** in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

**Sonnenblumenkerne** in einer großen Pfanne 2 – 3 Min. rösten. **Kerne** anschließend aus der Pfanne nehmen.



## Hähnchenbrustfilets braten

In derselben Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Hähnchenbrüste** je Seite 2 Min. anbraten, dann aus der Pfanne nehmen.

**Tomaten** im Ofen umrühren und die **Hähnchenbrüste** für die letzten 8 – 12 Min. auf die **Tomaten** in die Auflaufform geben und mitbacken, bis die **Hähnchenbrüste** innen nicht mehr rosa sind.



## Tortelli kochen

**Tortelli** im kochenden **Wasser** 4 – 6 Min. gar ziehen lassen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen.

**Tipp:** *Wasser nicht mehr sprudelnd kochen lassen, sonst platzen die Tortelli auf.*

Auflaufform aus dem Ofen nehmen.

**Hähnchenbrüste** kurz beiseitelegen und **Tortelli** zu den **Tomaten** in die Auflaufform geben und vorsichtig vermengen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Hähnchenbrustfilets** aufschneiden.

**Tortelli** mit **Gemüse** und **Soße** aus der Auflaufform auf tiefen Tellern anrichten.

Mit **Hähnchenbrüsten** und **Sonnenblumenkernen** 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>

