CACCIATORE! HÄHNCHENRAGOUT MIT OLIVEN,

dazu Spaghetti „Aglio e Olio“

HELLO OLIVEN

Wusstest Du schon, dass Oliven richtig gesund sind? Sie enthalten jede Menge Antioxidantien, die sich positiv auf Deine Gesundheit auswirken!

- Hähnchenbrustfilets
- rote Zwiebel
- Tomatensugo
- rote Paprika
- schwarze Oliven (ohne Stein)
- Knoblauchzehe
- Spaghetti
- Petersilie
- Rosmarin
- rote Chilischote

Marcos Tipps für Kids

Falls Eure Kinder eine Zutat, wie Oliven, noch nicht kennen, lasst sie lieber erst mal probieren. Nur so kann sich für die Zukunft dafür ein Geschmack dafür entwickeln!

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

Stufe 2 *Thermomix kocht*

Tag 1 – 3 kochen

thermomix

LOS GEHT'S

Wascht **Kräuter** und **Gemüse** ab und tupft **Kräuter** und **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **1 kleine Schüssel**, **1 großen Topf**, **1 große Pfanne** und **1 Auflaufform**.

1 ZERKLEINERN

Knoblauch abziehen und halbieren.

Chili halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Petersilie mit Stielen auch 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.

2 DÜNSTEN

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften** 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 | 20 g] **Öl*** und **Paprikastreifen** zugeben und **5 Min./120 °C/**/**Stufe 1** dünsten.

3 SOSSE KOCHEN

Hähnchenbrustfilets beidseitig **salzen*** und **pfeffern***. **Tomatensoße**, **Oliven**, **Rosmarinzweig**, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./Varoma/**/**Stufe 1** kochen.

Währenddessen die **Hähnchenbrust** anbraten.

4 HÄHNCHEN BRATEN

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchenbrustfilets** darin 1 – 2 Min. je Seite anbraten.
Filets aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform legen. **Soße** aus dem Mixtopf um die **Hähnchenbrustfilets** herum in die Auflaufform geben und alles zusammen im Ofen für 20 Min. backen.

Pfanne auswischen und mit dem Rezept fortfahren.

5 PASTA ZUBEREITEN

In einen großen Topf reichlich heißes Wasser füllen, **salzen*** und zum Kochen bringen. **Pasta** ins kochende **Wasser** geben und ca. 8 Min. garen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen. 3 Min. bevor die **Hähnchen** fertig sind, in derselben Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl*** schwach erhitzen und **Chili-Petersilien-Mix** 1 Min. dünsten. 2 EL [3 EL | 4 EL] **Wasser*** und **Spaghetti** zugeben, einmal durchschwenken und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

6 ANRICHTEN

Rosmarinzweig 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
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Tomatensugo 11)	300 ml	400 ml	600 ml
rote Paprika NL | ES	1	1	2
schwarze Oliven (ohne Stein)	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Spaghetti 1)	250 g	375 g ◐	500 g
Petersilie glatt/Rosmarin	10 g	10 g	10 g
rote Chilischote ES | NL	½ ◐	¾ ◐	1
Olivenöl* für Schritt 2	10 g	15 g	20 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. 600 g)
Brennwert	603 kJ/144 kcal	3.546 kJ/848 kcal
Fett	3,58 g	21,03 g
– davon ges. Fettsäuren	0,57 g	3,34 g
Kohlenhydrate	19,30 g	113,51 g
– davon Zucker	3,76 g	22,13 g
Eiweiß	8,24 g	48,43 g
Salz	0,432 g	2,540 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
11) Schwefeldioxid und Sulfite

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande

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

#HelloFreshDE
Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH