



# Strozzapreti mit extra Hähnchen in Brokkoli-Käse-Soße mit Basilikum

Viel Gemüse High Protein Schnell 15 - 25 Min • 920 kcal



Brokkoli



Basilikumpaste



Basilikum



Zitrone, gewachst



gehackter  
Knoblauch &  
Zwiebel in Rapsöl



frische Strozzapreti



Kochsahne leicht



gereifter Gouda,  
geraspelt



Gemüsebrühpulver



Gewürzmischung  
„Hello Buon  
Appetito“



Hähnchengeschnitztes



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Sieb und 1 großer Topf

## Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Brokkoli DE   ES   NL	1	2	2
Basilikumpaste	15 ml	24 ml	30 ml
Basilikum IL	10 g	10 g	10 g
Zitrone, gewachst ZA   ES   AR   EG	1	1	1
gehackter Knoblauch & Zwiebel in Rapsöl	35 g	70 g	70 g
frische Strozzapreti (13) 15)	250 g	375 g	500 g
Kochsahne leicht 7)	150 g	300 g	300 g
gereifter Gouda, geraspelt 7)	75 g	100 g	150 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	4 g	6 g	8 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g

\*\*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. 770 g)
Brennwert	502 kJ/120 kcal	3848 kJ/920 kcal
Fett	4,7 g	36,4 g
- davon ges. Fettsäuren	2,2 g	17,2 g
Kohlenhydrate	11,5 g	87,8 g
- davon Zucker	2,1 g	15,8 g
Eiweiß	8,3 g	63,8 g
Salz	0,46 g	3,51 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) 10) Sellerie 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien NL: Niederlande IL: Israel ZA: Südafrika AR: Argentinien EG: Ägypten



## 1 Gemüse schneiden

Erhitze reichlich Wasser in einem Wasserkocher. Brokkoliröschen dicht über den Stielenden abschneiden und eventuell halbieren.

Strunkende ca. 1 cm entfernen. Alle Stiele und den Strunk in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.



## 2 Brokkoli kochen

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

Brokkolistiele hineingeben und 4 – 5 Min. kochen.

Strozzapreti und Brokkoliröschen zugeben und weitere 4 – 5 Min. kochen, bis die Pasta gar ist.

Danach durch ein Sieb abgießen.

Inzwischen mit dem Rezept fortfahren.



## 3 Währenddessen

In einem zweiten großen Topf Knoblauch und Zwiebel in Öl 2 – 3 Min. anschwitzen.

Kochsahne, Brühepulver, „Hello Buon Appetito“, drei Viertel vom geriebenen Käse und 150 ml [150 ml | 300 ml] Wasser\* dazugeben und ca. 5 Min. unter Rühren köcheln lassen, bis der Käse schön geschmolzen ist.



## 4 Basilikum schneiden

Basilikumblätter in Streifen schneiden.

Zitrone halbieren.



## 5 Fertigstellen

Basilikumpaste, Brokkoli und Strozzapreti in den Topf mit der Soße geben und gut durchrühren. Mit Zitronensaft, Salz\* und Pfeffer\* abschmecken.



## 6 Anrichten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl\* erhitzen. Hähnchengeschnetzeltes darin 3 – 4 Min. anbraten.

Brokkoli-Pasta auf Teller verteilen, mit Basilikum und restlichem Käse toppen und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

