



Spaghetti mit Hirtenkäse-Tomaten-Soße & extra Bio-Hähnchen

dazu Rucola-Basilikum-Salat mit Pinienkernen

Viel Gemüse High Protein wenig Vorbereitung 30 - 40 Min • 1018 kcal



Hirtenkäse leicht



Basilikum



Rucola



Knoblauchzehe



Pinienkerne



Tomatenmark



stückige Tomaten



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Balsamico Creme



Gewürzmischung „Hello Harissa“



rote Kirschtomaten



Spaghetti



Bio Hähnchenbrustfilet



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Wasser*, Olivenöl*, Salz*, Honig*

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse leicht 7)	100 g	150 g**	200 g
Basilikum	10 g	10 g	10 g
Rucola DE	50 g	75 g	100 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Pinienkerne	10 g	20 g	20 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
stückige Tomaten	390 g	585 g**	780 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Balsamico Creme 14)	12 g	18 g**	24 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	4 g
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Spaghetti 13) 15)	270 g	360 g	500 g
Bio Hähnchenbrustfilet	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. 680 g)
Brennwert	632 kJ/151 kcal	4260 kJ/1018 kcal
Fett	4,3 g	29,2 g
- davon ges. Fettsäuren	1,2 g	7,9 g
Kohlenhydrate	18,2 g	122,8 g
- davon Zucker	5,7 g	38,2 g
Eiweiß	9,8 g	65,8 g
Salz	0,37 g	2,52 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.

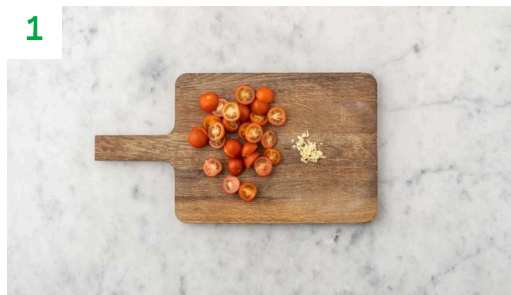
Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose)

13) Glutenhaltiges Getreide 14) Schwefeldioxide und Sulfite

15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland ES: Spanien



1 Kleine Vorbereitung

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Kirschtomaten halbieren.

Knoblauch fein hacken.



2 Für die Soße

In einer Auflaufform stückige Tomaten, Tomatenmark, „Hello Buon Appetito“, „Hello Harissa“, Kirschtomaten, Knoblauch und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] Honig* vermengen. Mit Salz* und Pfeffer* würzen.

Hirtenkäse hineinbröseln und untermengen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl* darüber träufeln und im Ofen ca. 20 Min. backen, bis der Käse weich ist.

Pinienkerne 2 Min. vor Ende der Garzeit neben die Auflaufform auf das Blech geben und mitbacken.



3 Pasta kochen

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

Pasta hinzugeben und 7 – 8 Min. bissfest garen.

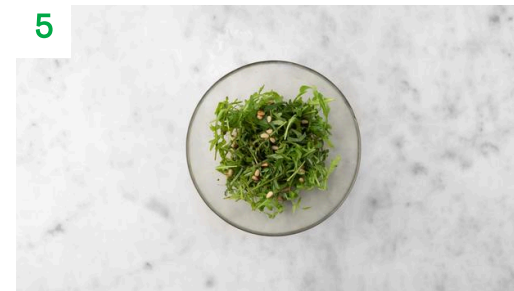
Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 Für den Salat

Basilikumblätter grob hacken.

Rucola halbieren.



5 Pasta & Salat fertigstellen

In einer großen Schüssel Balsamicocreme, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl* und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Wasser* verrühren. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.

Rucola, Basilikum und Pinienkerne untermischen.

Pasta durch ein Sieb abgießen, dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] Kochwasser auffangen.

Auflaufform aus dem Ofen holen, Pasta hineingeben und gut durchmischen. Evtl. schluckweise aufgefangenes Kochwasser dazugeben. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



6 Hähnchen braten & Anrichten

Hähnchenbrustfilets rundum salzen*.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Öl* auf mittlerer Temperatur erhitzen. Hähnchenbrustfilets 5 – 8 Min. pro Seite braten, bis das Fleisch innen nicht mehr rosa ist.

Pasta auf Teller verteilen und mit Hähnchen und Rucola-Salat toppen.

Guten Appetit!

Harissa

Harissa ist eine scharfe Gewürzmischung, die in Ländern wie Marokko, Tunesien, Algerien oder Libyen fester Bestandteil der traditionellen Küche ist. Es besteht aus viel gemahlenem Chili – sei besser vorsichtig bei der Dosierung.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

