

# Linguine Saltimbocca!

Pasta mit Hähnchen, Prosciutto und Salbei

High Protein Zeit sparen 15 Minuten • 3949 kJ/944 kcal • Tag 3 kochen

16

EXPRESS REZEPT



Hähnchengeschnetzeltes



Prosciutto



frische Linguine



Salbei



Kirschtomaten



Kochsahne



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



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

Gut, im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb und 1 Küchenpapier

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Prosciutto	72 g	144 g	144 g
frische Linguine <b>15)</b>	375 g	500 g	750 g
Salbei	10 g	10 g	10 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Kochsahne <b>7)</b>	200 g	300 g**	400 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10)</b>	5 g	7,5 g**	10 g
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	753 kJ/180 kcal	3949 kJ/944 kcal
Fett	5,20 g	27,29 g
– davon ges. Fettsäuren	2,37 g	12,42 g
Kohlenhydrate	21,37 g	112,11 g
– davon Zucker	2,04 g	10,72 g
Eiweiß	11,50 g	60,31 g
Salz	0,503 g	2,639 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 **15)** Weizen

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



## Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Kirschtomaten** halbieren.

**Salbeiblätter** von den Stängeln abzupfen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Salbeiblätter** darin für 1 – 2 Min. knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

## Hähnchen braten

In derselben Pfanne mit dem **Salbei-Öl** das **Hähnchengeschnetzelte** für 4 – 5 Min. anbraten, bis es leicht gebräunt ist.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

In dem großen Topf **Linguine** für ca. 2 Min. kochen. Dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser\*** abschöpfen. **Linguine** durch ein Sieb abgießen.

**Hähnchenpfanne** mit 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser\***, **Sahne** und **Gewürzmischung** ablöschen.

Die **Kirschtomaten** und frischen **Linguine** hinzufügen, alles gut vermengen und für 1 weitere Min. erhitzen.

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

## Pasta fertigstellen & anrichten

**Pasta** auf Teller verteilen.

**Prosciutto** in mundgerechte Stücke zupfen und **Pasta** damit garnieren.

Den **Salbei** ebenfalls über die **Pasta** krümeln.

**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>

