

Linguine Saltimbocca!

Pasta mit Hähnchen, Prosciutto und Salbei

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

16



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 15)	375 g	500 g	750 g
Salbei	10 g	10 g	10 g
Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Kochsahne 7)	200 g	300 g**	400 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	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!)

Ursprungsländer:



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.



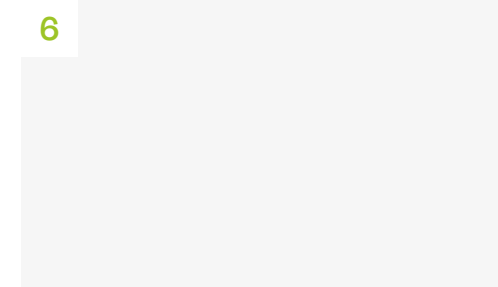
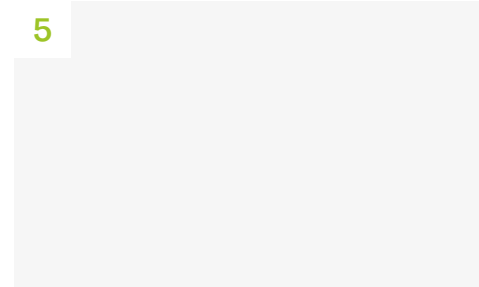
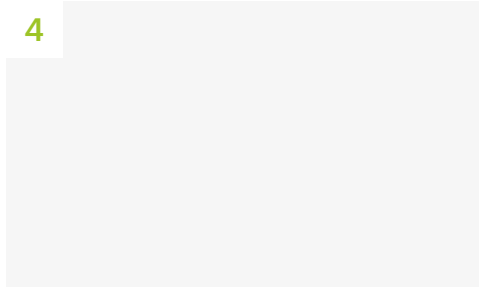
Hähnchen braten

In derselben Pfanne mit dem **Salbei-Öl** das **Hähnchengeschnetzeltes** 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. 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!



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>

