



# BLITZSCHNELLE PASTA ARRABBIATA

mit Hähnchenbrust, getrockneten Tomaten und Oliven

EXPRESS  
REZEPT



Hähnchengeschnitztes,  
mariert



getrocknete Tomaten



schwarze Oliven



geraspelter Hartkäse



frische Strozzapreti



Zitrone



Chilipolpa



Hühnerbrühe

15 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Wasche das **Obst** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigst Du **1 Gemüsereibe**, **1 großen Topf**, **1 große Pfanne** und **1 Sieb**.



## 1 KLEINE VORBEREITUNG

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

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

Schale der **Zitrone** fein abreiben und **Zitrone** in Spalten schneiden.



## 2 HÄHNCHEN ANBRATEN

In einer großen Pfanne

1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen und **Hähnchengeschnetzeltes** darin 3 Min. scharf anbraten.



## 3 ANTIPASTI HINZUGEBEN

**Oliven** und **getrocknete Tomaten** zum **Hähnchen** in die Pfanne hinzufügen und 1 Min. mitbraten.



## 4 SOSSE KOCHEN

Hitze reduzieren und Pfanneninhalt mit **Chilipolpa** und **Hühnerbrühpulver** ablöschen und alles zusammen für weitere 3 Min. köcheln lassen. Danach mit ½ TL [¾ TL | 1 TL] **Zitronenabrieb** und **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 PASTA KOCHEN

**Strozzapreti** im kochenden Wasser für 3 – 4 Min. bissfest kochen. Danach durch ein Sieb abgießen und zur **Soße** in die Pfanne geben. **★ TIPP:** Wenn Du das Rezept für 4 Personen kochst, ist es einfacher wenn Du den großen Topf zum Mischen der Pasta verwendest.



## 6 ANRICHTEN

**Pasta** mit der **Soße** einmal vermengen und auf tiefen Tellern anrichten. **Pasta Arrabbiata** mit **Hartkäse** toppen und mit **Zitronenspalten** genießen.

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Zitrone AR   SA	1	1	1
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
getrocknete Tomaten & Schwarze Oliven	100 g	150 g	200 g
Chilipolpa	1	1½	2
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
frische Strozzapreti 1)	250 g	375 g	500 g
geraspelter Hartkäse 5)	20 g	40 g	40 g
Olivenöl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 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. 550 g)
Brennwert	620 kJ/148 kcal	3.462 kJ/828 kcal
Fett	4,27 g	23,81 g
- davon ges. Fettsäuren	0,77 g	4,31 g
Kohlenhydrate	17,61 g	98,29 g
- davon Zucker	4,71 g	26,27 g
Eiweiß	8,87 g	49,52 g
Salz	1,039 g	5,796 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 5) Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

**Guten Appetit!**