

# Poulet-Pasta mit Broccoliröschen in Tomaten-Rahm-Sauce

Family High Protein 10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 875 kcal • Tag 3 kochen

34



Penne



Broccoli



Tomaten



Knoblauchzehe



Pouletgeschnetzeltes



Halbrahm aus Saland



Hartkäse ital. Art, gerieben



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“



Pouletbouillonpulver



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Zucker\*

## Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Penne <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Broccoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomaten	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Halbrahm aus Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomatenmark	0.5 x 35 g**	1 x 35 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 2 g	1 x 4 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Pouletbouillonpulver	1 x 4 g	1 x 8 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. 570 g)
Brennwert	647 kJ/ 155 kcal	3660 kJ/ 875 kcal
Fett	4.1 g	23.4 g
– davon ges. Fettsäuren	1.8 g	10.2 g
Kohlenhydrate	18.7 g	105.9 g
– davon Zucker	2.3 g	12.9 g
Eiweiss	10.5 g	59.5 g
Salz	0.52 g	2.92 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) 8) Eier 15) Weizen

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



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Broccoli** in mundgerechte **Röschen** brechen oder schneiden.

**Tomate** in grobe Stücke schneiden.

**Knoblauch** abziehen und fein hacken.



## 2 Für die Pasta

Reichlich heisses **Wasser\*** in einen grossen Topf füllen, **salzen\*** und aufkochen.

**Pasta** hinzugeben und für 10 – 11 Min. bissfest garen.

**Broccoliröschen** in den letzten 3 – 5 Min. hinzugeben und mitkochen, bis sie weich sind.



## 3 Sauce vorbereiten

In einem hohen Rührgefäss **Halbrahm**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver**, **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, **Tomatenmark**, **Tomatenstücke** und 50 ml [100 ml] **Wasser\*** fein pürieren.



## 4 Für die Sauce

**Sahnemix** in einen kleinen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen. Weitere 3 – 4 Min. kochen, bis die **Sauce** leicht andickt.

Hälfte des **Hartkäses** hineinrühren und mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** abschmecken.

Beiseitestellen.



## 5 Währenddessen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Pouletstreifen** und gehackten **Knoblauch** 4 – 5 Min. anbraten.

**Tipp:** *Ihr könnt die Pouletstreifen nach dem Braten auch direkt mit in die Sauce geben.*



## 6 Anrichten

**Pasta** und **Broccoli** nach der Garzeit in einem Sieb abgiessen und mit der **Sauce** vermengen.

**Pasta** in einem tiefen Teller anrichten und mit **Pouletstreifen** und restlichem **Hartkäse** toppen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



# Chicken and broccoli pasta

with cream of tomato sauce

Family High protein 10 min. preparation 30–40 minutes • 875 kcal • Cook on day 3

34



Penne



Broccoli



Tomatoes



Garlic clove



Single cream from Saland



Grated Italian-style hard cheese



Tomato purée



“Hello Buon Appetito” spice mix



Diced chicken



Chicken stock powder



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

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, pepper\*, salt\*, oil\*, sugar\*

## Cooking utensils

1 tall mixing bowl, 1 hand blender, 1 large frying pan, 1 large pot with lid, 1 sieve and 1 small pot

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Penne <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Broccoli	1 x	250 g	1 x	500 g
Tomatoes	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Single cream from Saland <b>7)</b>	1 x	150 g	2 x	150 g
Grated Italian-style hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Tomato purée	0.5 x	35 g**	1 x	35 g
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Chicken stock powder	1 x	4 g	1 x	8 g
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 570 g)
Calories	647 kJ/155 kcal	3660 kJ/875 kcal
Fat	4.1 g	23.4 g
– of which saturated fats	1.8 g	10.2 g
Carbohydrate	18.7 g	105.9 g
– of which sugar	2.3 g	12.9 g
Protein	10.5 g	59.5 g
Salt	0.52 g	2.92 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens: 7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## 1 Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.  
Break or cut the broccoli into bite-sized florets.  
Cut the tomato into chunks.  
Peel and finely chop the garlic.



## 2 For the pasta

Pour plenty of hot water\* into a large pot, add salt\* and bring to the boil.  
Add the pasta and cook for 10–11 min. until al dente.  
Add the broccoli florets for the last 3–5 min. and cook until soft.



## 3 Prepare the sauce

In a tall mixing bowl, finely purée the single cream, 4 g [8 g] Chicken stock powder, "Hello Buon Appetito", tomato purée, tomato chunks and 50 ml [100 ml] water\*.



## 4 For the sauce

Pour the cream mixture into a small pot and bring to the boil while stirring. Cook for another 3–4 min. until the sauce thickens slightly.  
Stir in half of the hard cheese and season with salt\*, pepper\* and 1 pinch of sugar\*.  
Set aside.



## 5 Meanwhile

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Fry the chicken strips and chopped garlic for 4–5 min.  
Tip: You can also add the chicken strips to the sauce immediately after frying them.



## 6 Serve

Drain the cooked pasta and broccoli in a sieve and mix with the sauce.  
Serve the pasta on deep plates and top with the chicken strips and remaining hard cheese.

**Bon appetit!**

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Pâtes au poulet avec bouquets de brocolis dans leur sauce crémeuse à la tomate

Famille Hautement protéiné Préparation en 10 min 30 – 40 minutes • 875 kcal • Cuisiner au 3e jour

34



Penne



Brocoli



Tomates



Gousse d'ail



Crème demi-écrémée de Saland



Fromage à pâte dure de type italien, râpé



Concentré de tomates



Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »



Émincé de poulet



Bouillon de volaille en poudre

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, poivre\*, sel\*, huile\*, sucre\*

## Ustensiles de cuisine

1 bol mélangeur haut, 1 mixeur, 1 grande poêle, 1 grande casserole avec couvercle, 1 passoire et 1 petite casserole

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Penne <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Brocoli	1 x 250 g	1 x 500 g
Tomates	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Crème demi-écrémée de Saland <b>7)</b>	1 x 150 g	2 x 150 g
Fromage italien à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Concentré de tomates	0,5 x 35 g**	1 x 35 g
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 2 g	1 x 4 g
Bouillon de volaille en poudre	1 x 4 g	1 x 8 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 570 g)
Valeur calorique	647 kJ/ 155 kcal	3660 kJ/ 875 kcal
Lipides	4,1 g	23,4 g
- dont acides gras saturés	1,8 g	10,2 g
Glucides	18,7 g	105,9 g
- dont sucre	2,3 g	12,9 g
Protéines	10,5 g	59,5 g
Sel	0,52 g	2,92 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



## Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Casser ou couper le brocoli en morceaux de la taille d'une bouchée.

Couper la tomate en morceaux grossiers.

Peler et hacher finement l'ail.



## Pour les pâtes

Remplir une grande casserole d'eau\* chaude, ajouter du sel\* et porter à ébullition.

Ajouter les pâtes et les cuire al dente 10 à 11 min.

Ajouter les bouquets de brocoli au cours des 3 à 5 dernières minutes et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



## Préparer la sauce

Dans un bol mélangeur haut, mixer la crème demi-écrémée, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre, le mélange d'épices « Hello Buon Appetito », le concentré de tomates, les morceaux de tomates et 50 ml [100 ml] d'eau\* jusqu'à obtenir une purée.



## Pour la sauce

Verser le mélange dans une petite casserole et porter à ébullition tout en remuant. Laisser cuire 3 à 4 min jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.

Incorporer la moitié du fromage à pâte dure et assaisonner avec du sel\*, du poivre\* et 1 pincée de sucre\*.

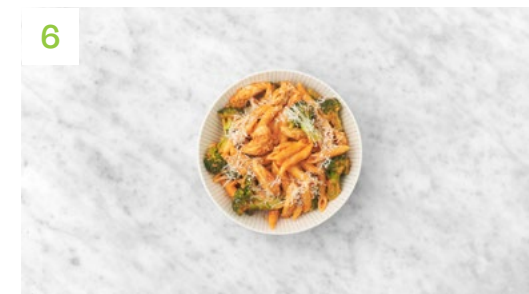
Réserver.



## Pendant ce temps

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Faire revenir les lanières de poulet et l'ail haché pendant 4 à 5 min.

Astuce : vous pouvez également ajouter les lanières de poulet directement à la sauce après les avoir fait dorer.



## Dresser

Après la cuisson, égoutter les pâtes et le brocoli dans une passoire et mélanger avec la sauce.

Dresser les pâtes dans des assiettes creuses et les garnir avec les lanières de poulet et le reste du fromage à pâte dure.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

