

Frische Linguine mit Pouletgeschnetzeltem in würziger Kapern-Tomatensauce und Lauch

Kalorien im Blick **extra schnell** 10 – 20 Minuten • 628 kcal • Tag 3 kochen



frische Linguine



Lauch



stückige Tomaten



Kapern



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



Pouletgeschnetzeltes



Los geht's

Wasche Kräuter und Gemüse ab, tupfe das Fleisch trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Honig*, Salz*, Pfeffer*, Pouletbouillonpulver*, Wasser*

Kochutensilien

2 grosser Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
frische Linguine 15)	1 x 250 g	1 x 500 g
Lauch	1 x 200 g	2 x 200 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Kapern	1 x 35 g	2 x 35 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 4 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 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. 580 g)
Brennwert	452 kJ/ 108 kcal	2630 kJ/ 628 kcal
Fett	1.5 g	9 g
– davon ges. Fettsäuren	0.7 g	4 g
Kohlenhydrate	14.5 g	84.4 g
– davon Zucker	5.7 g	32.9 g
Eiweiss	8.7 g	50.7 g
Salz	0.55 g	3.22 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



2



3



Sauce kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Lauchenden abschneiden und längs halbieren. Dann unter fliessendem, kaltem **Wasser** waschen und anschliessend in feine Halbmonde schneiden.

Eine Bratpfanne auf mittelhoher Stufe erhitzen. **Pouletstreifen**, **Lauch** und **stückige Tomaten** hineingeben und mit 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** und „Hello Buon Appetito“ würzen. Zugedeckt 10 – 12 Min. köcheln lassen.

Pasta kochen

Linguine im Topf 3 Min. bissfest kochen. Anschliessend 100 ml [200 ml] von dem **Kochwasser** aufheben und die **Pasta** in einem Sieb abgiessen.

Kapern durch ein Sieb abgiessen.

Anrichten

Sauce mit 1 TL [2 TL] **Honig***, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und 1 TL [2 TL] kalte **Butter*** hineinrühren. Esslöffelweise **Pastakochwasser** hinzugeben, bis die **Sauce** die gewünschte Konsistenz erreicht.

Sauce mit **Pasta** vermengen und mit **Käse** und **Kapern** 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!>

