

# Schawarma Chicken Pasta mit Schwarzkümmel

dazu Zucchetti und Kichererbsen aus dem Ofen

Family 40 – 50 Minuten • 3.989 kj/953 kcal • Tag 3 kochen

10



Pouletbrust



Penne



Kichererbsen



Tomaten, gehackt



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Zucchetti



Schwarzkümmel



Petersilie



Zwiebel



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

Gut, im Haus zu haben  
Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Pouletbouillonpulver\*

# Los geht's

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 Stabmixer, 1 Sieb und 1 kleine Schüssel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrust	2 x 220 g	4 x 220 g
Penne 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Kichererbsen	0.5 x 380 g**	1 x 380 g
Tomaten, gehackt	1 x 390 g	2 x 390 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Mezza“	2 x 4 g	4 x 4 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Schwarzkümmel	1 x 2 g	1 x 4 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Öl*, Pouletbouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text 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. 1.000 g)
Brennwert	543 kJ/130 kcal	3.989 kJ/953 kcal
Fett	3.04 g	22.35 g
- davon ges. Fettsäuren	0.38 g	2.82 g
Kohlenhydrate	16.90 g	124.07 g
- davon Zucker	2.40 g	17.60 g
Eiweiss	8.06 g	59.15 g
Salz	0.168 g	1.235 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 : 15)** Weizen.

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



## Sauce vorkochen

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Knoblauchzehe** abziehen und grob hacken. **Zwiebel** halbieren, abziehen und in Streifen schneiden. In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Knoblauch** und **Zwiebel** darin für 2 – 3 Min. farblos anschwitzen. Topfinhalt mit den **stückigen Tomaten** und der Hälfte [alles] der **Flüssigkeit** ablöschen. 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver\*** und die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Mezza“** hinzufügen und abgedeckt für 4 – 5 Min. köcheln lassen.



## Pasta kochen

**Pasta** in das **kochende Salzwasser\*** geben und für 11 – 12 Min. bissfest kochen.

Währenddessen **Petersilienblätter** fein hacken. Vorgekochte **Sauce** mithilfe eines Stabmixers für 2 Min. fein pürieren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Währenddessen

Pouletbrust in einer kleinen Schüssel mit der **restlichen Gewürzmischung, Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren.

Einen zweiten grossen Topf mit **reichlich Wasser\*** füllen, kräftig **salzen\*** und nebenbei aufkochen lassen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen und **Pouletbrust** ca. 2 Min. je Seite goldbraun anbraten.

Währenddessen **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm dicke Halbmonde schneiden.



## Pasta vollenden

Nach Ende der Kochzeit **Pasta** durch ein Sieb abgessen und gleich in den Topf mit der **Sauce** geben und unter Rühren einmal aufkochen lassen. Gegebenenfalls nochmal mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Pouletbrust** nach Ende der Backzeit in Scheiben schneiden.

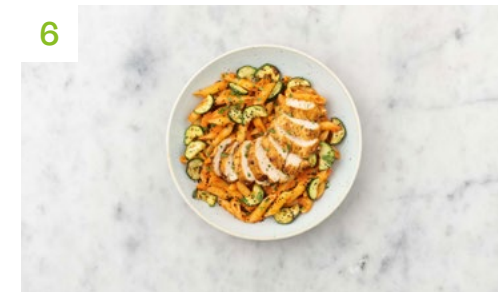


## Zutaten backen

**Zucchini** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** vermengen.

**Vorgebratene Pouletbrust** daneben auf das Backblech geben und beides zusammen im Ofen für ca. 12 – 15 Min. backen, bis das **Poulet** innen nicht mehr rosa und die **Zucchini** weich und leicht gebräunt ist.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

**Pasta** auf tiefen Tellern anrichten und mit **Zucchini** toppen.

**Pouletbrust** fächerförmig darauf anrichten und ganz nach Belieben mit **Schwarzkümmel** und **Petersilie** bestreuen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Schawarma chicken pasta with black cumin served with courgette and chickpeas from the oven

Family 40-50 minutes • 3.989 kj/953 kcal • Cook on day 3

10



Chicken breast



Penne



Chickpeas



Chopped tomatoes



Garlic clove



"Hello Mezze" spice mix



Courgette



Black cumin



Parsley



Onion



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

Good to have at hand

Pepper\*, salt\*, oil\*, chicken stock powder\*

# Let's get started

Heat plenty of water in the kettle.

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

## What you need

1 baking tray with baking paper, 1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 hand blender, 1 sieve and 1 small bowl.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast	2 x	220 g	4 x	220 g
Penne <b>15</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Chickpeas	0.5 x	380 g**	1 x	380 g
Chopped tomatoes	1 x	390 g	2 x	390 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Spice mix "Hello Mezze"	2 x	4 g	4 x	4 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Black cumin	1 x	2 g	1 x	4 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Oil*, chicken stock powder*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	543 kJ/130 kcal	3.989 kJ/953 kcal
Fat	3.04 g	22.35 g
- incl. saturated fats	0.38 g	2.82 g
Carbohydrate	16.90 g	124.07 g
- incl. sugar	2.40 g	17.60 g
Protein	8.06 g	59.15 g
Salt	0.168 g	1.235 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: 15** Wheat.

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



## Pre-cook the sauce

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Peel and roughly chop garlic cloves. Halve and peel the onion and slice it into strips. Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot. Sauté garlic and onion for 2-3 min. until colourless. Deglaze pot with chopped tomatoes and half [all] of the chickpeas along with half [all] of the liquid. Add 4 g [8 g] chicken stock powder\* and half of the "Hello Mezze" spice mix, then cover and simmer for 4-5 min.



## Cook the pasta

Add pasta to boiling salted water\* and cook for 11-12 min. until al dente.

Meanwhile, finely chop the parsley leaves. Using a hand blender, finely purée the pre-cooked sauce for 2 min. and season with salt\* and pepper\*.



## In the meantime

Marinate chicken breast in a small bowl with remaining spice mix, salt\* and pepper\*.

Fill a second large pot with plenty of water\*, add plenty of salt\* and leave to boil.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan and fry chicken breast for approx. 2 min. on each side until golden brown.

Meanwhile, halve courgette lengthways and cut into half-moons 1 cm thick.



## Finish the pasta

At the end of the cooking time, drain pasta through a sieve and immediately add to the pot with the sauce and bring to the boil while stirring.

Season with salt\* and pepper\* again if necessary. Cut chicken breast into slices at the end of the baking time.

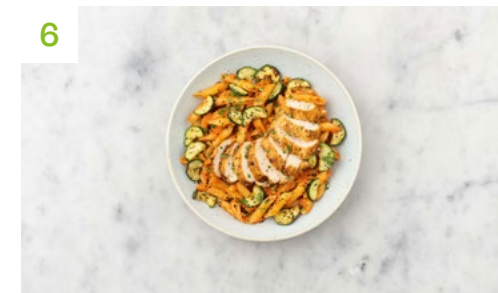


## Bake ingredients

Spread courgette on a baking tray lined with baking paper and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and a little salt\*.

Put pre-fried chicken breast next to it on the baking tray and bake together in the oven for approx. 12-15 min. until the chicken is no longer pink inside and the courgette is soft and lightly browned.

In the meantime, continue with the recipe.



## Serve

Serve pasta on deep plates and top with courgette. Arrange chicken breast on top in a fan shape and sprinkle with black cumin and parsley according to taste.

## 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 shawarma au cumin noir accompagnées de courgettes et de pois chiches au four

Famille 40 - 50 minutes • 3.989 kJ/953 kcal • Cuisiner au 3e jour

10



Blanc de poulet



Penne



Pois chiches



Tomates, hachées



Gousse d'ail



Mélange d'épices  
« Hello mezzé »



Courgettes



Cumin noir



Persil



Oignon



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

**Ingédients à toujours avoir chez soi**

Poivre\*, sel\*, huile\*, bouillon de volaille en poudre\*

# C'est parti

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.  
Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 1 casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 mixeur, 1 passoire et 1 bol.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 220 g	4 x 220 g
Pennes <b>15</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Pois chiches	0.5 x 380 g**	1 x 380 g
Tomates, hachées	1 x 390 g	2 x 390 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello mezzé »	2 x 4 g	4 x 4 g
Courgette	1 x 220 g	2 x 220 g
Cumin noir	1 x 2 g	1 x 4 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Huile*, bouillon de volaille en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	543 kJ/130 kcal	3.989 kJ/953 kcal
Lipides	3.04 g	22.35 g
- dont acides gras saturés	0.38 g	2.82 g
Glucides	16.90 g	124.07 g
- dont sucre	2.40 g	17.60 g
Protéines	8.06 g	59.15 g
Sel	0.168 g	1.235 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 : 15** blé.

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



## Pré cuire la sauce

Préchauffer le four à 220 °C (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Peler l'ail et le hacher finement. Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en lamelles. Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire suer le poireau et les champignons 2 à 3 min. Déglacer le contenu de la casserole avec les tomates en morceaux et la moitié [la totalité] des pois chiches, ainsi que la moitié [la totalité] du jus. Ajouter 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre\* et la moitié du mélange d'épices « Hello mezzé » et laisser mijoter à couvert 4 à 5 minutes.



## Faire cuire les pâtes

Verser les pâtes dans l'eau salée bouillante\* et les faire cuire pendant 11 à 12 minutes afin qu'elles soient al dente.

Pendant ce temps, hacher finement les feuilles de persil. Réduire la sauce pré-cuite en purée fine pendant 2 minutes à l'aide d'un mixeur, saler\* et poivrer\*.



## Pendant ce temps

Dans un bol, faire mariner les blancs de poulet avec le reste du mélange d'épices, du sel\* et du poivre\*.

Remplir une deuxième grande casserole de beaucoup d'eau\*, saler\* généreusement et porter à ébullition.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\* et faire dorer le poulet env. 2 min. de chaque côté.

Pendant ce temps, couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en tranches d'environ 1 cm.



## Finir les pâtes

À la fin de la cuisson, égoutter les pâtes dans une passoire et les verser immédiatement dans la casserole avec la sauce, puis porter brièvement à ébullition en remuant.

Éventuellement assaisonner à nouveau avec du sel\* et du poivre\*.

Couper les blancs de poulet en tranches à la fin de la cuisson.

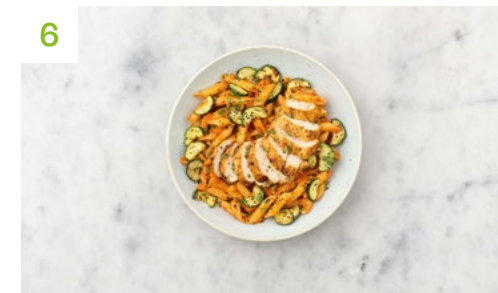


## Cuire les ingrédients

Répartir les courgettes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, mélanger à 1 cs [2 cs] d'huile\* et un peu de sel\*.

Placer les blancs de poulet précuits à côté sur la plaque de four et faire cuire le tout au four environ 12 à 15 min. jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur et que les courgettes soient tendres et légèrement dorées.

Pendant ce temps, continuer la recette.



## Dresser

Dresser les pâtes sur des assiettes creuses et garnir de courgettes.

Disposer les blancs de poulet en éventail et parsemer de cumin noir et de persil selon les goûts.

## 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) !

