

# Pasta alla Cacciatore mit Poulet getoppt mit Oliven, Basilikumpaste und Hartkäse

Zeit sparen 15 Minuten • 880 kcal • Tag 3 kochen

27



- |   |   |
|---|---|
|  |  |
| Pouletgeschnetzeltes  | Fettuccine  |
|  |  |
| Tomatensugo   | Knoblauchzehe   |
|  |  |
| Zwiebel   | Geschwärzte Oliven  |
|  |  |
| Hartkäse geraspelt  | Rüebli  |
|  |  |
| Basilikumpaste  | Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“  |

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

Olivenöl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Sieb und 1 Gemüseraffel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Pouletgeschnetzeltes	1 x	250 g	2 x	250 g
Fettuccine <b>15</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Tomatensugo <b>14</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Geschwärzte Oliven	1 x	70 g	2 x	70 g
Hartkäse geraspelt <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Rüebli	1 x	100 g	2 x	100 g
Basilikumpaste	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x	4 g	2 x	4 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. 520 g)
Brennwert	703 kJ/ 168 kcal	3681 kJ/ 880 kcal
Fett	4.38 g	22.93 g
- davon ges. Fettsäuren	1.02 g	5.33 g
Kohlenhydrate	21.35 g	111.79 g
- davon Zucker	3.26 g	17.05 g
Eiweiss	10.45 g	54.70 g
Salz	0.503 g	2.635 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 **14)** Schwefeldioxide und Sulfite **15)** Weizen

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



## Kleine Vorbereitung

Erhitze **reichlich Wasser\*** im Wasserkocher.

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

**Knoblauch** fein hacken.

**Zwiebel** fein würfeln.

Gewaschene **Rüebli** grob raspeln.



## Nudeln kochen

**Fettuccine** in das **kochende Wasser\*** geben und für 11 – 12 Min. bissfest kochen.

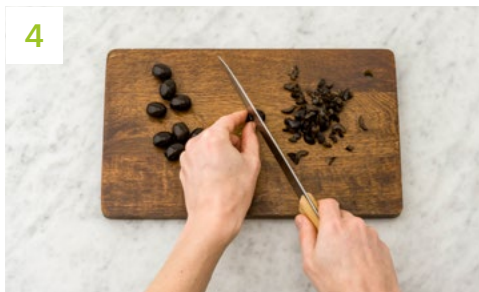
Nach der Garzeit durch ein Sieb abschütten und dabei 150 ml [300 ml] **Kochwasser\*** auffangen.



## Währenddessen

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen und darin **Pouletgeschnetzeltes**, **Rüebli**, **Zwiebel** und **Knoblauch** für 4 – 5 Min. anbraten.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



## Für das Topping

**Oliven** grob hacken.



## Letzte Schritte

Bratpfanneninhalte mit **Tomatensugo** und „**Hello Buon Appetito**“ ablöschen und für 1 – 2 Min. köcheln lassen.

**Fettuccine**, aufgefangenes **Kochwasser\*** sowie die Hälfte der **Oliven** und die Hälfte der **Basilikumpaste** in die Bratpfanne geben und alles für 1 – 2 Min. kochen, bis die **Sauce** eindickt und an den **Nudeln** hält. Mit **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Nudeln** auf tiefen Tellern anrichten und mit **Hartkäse**, den restlichen **Oliven** und restliche **Basilikumpaste** toppen.

## 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!







# Pasta alla cacciatore with chicken topped with olives, basil paste and hard cheese

Save time 15 minutes • 880 kcal • Cook on day 3

27



-  Chicken strips
-  Fettuccine
-  Tomato sugo
-  Garlic clove
-  Onion
-  Black olives
-  Grated hard cheese
-  Carrot
-  Basil paste
-  Spice mix  
"Hello Buon Appetito"



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basic ingredients

Olive oil\*, salt\*, pepper\*

## Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 sieve and 1 vegetable grater.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	250 g
Fettuccine <b>15)</b>	1 x	270 g	1 x	500 g
Tomato sauce <b>14)</b>	1 x	200 g	2 x	200 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Black olives	1 x	70 g	2 x	70 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x	20 g	1 x	40 g
Carrots	1 x	100 g	2 x	100 g
Basil paste	1 x	15 ml	2 x	15 ml
"Hello Buon Appetito" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 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. 480 g)
Calories	703 kJ/ 168 kcal	3.681 kJ/ 880 kcal
Fat	4.38 g	22.93 g
- incl. saturated fats	1.02 g	5.33 g
Carbohydrate	21.35 g	111.79 g
- incl. sugar	3.26 g	17.05 g
Protein	10.45 g	54.70 g
Salt	0.503 g	2.635 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 14) Sulphur dioxide and sulphites 15) Wheat.

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



## Get prepped

Heat plenty of **water\*** in the kettle.

Pour plenty of **hot water\*** into a large pot, add **salt\*** and bring to the boil.

Finely chop the **garlic**.

Finely chop the **onion**.

Coarsely grate the washed **carrots**.



## Cook the pasta

Put the **fettuccine** into the **boiling water\*** and cook for 11-12 min. until al dente.

After cooking, drain through a sieve, reserving 150 ml [300 ml] of the **cooking water\***.



## In the meantime

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\*** in a large frying pan and sauté **chicken strips, carrots, onion and garlic** for 4-5 min.

In the meantime, continue with the recipe.



## For the topping

Coarsely chop the **olives**.



## Last steps

Deglaze the contents of the frying pan with **tomato sugo**, add "**Hello Buon Appetito**" **spice mix** and simmer for 1-2 min.

Add **fettuccine**, the saved **cooking water\***, half of the **olives** and half of the **basil paste** to the frying pan and cook everything for 1-2 min. until the **sauce** thickens and sticks to the **pasta**. Season with **pepper\***.



## Serve

Apportion the **pasta** onto deep plates and top with **hard cheese**, remaining **olives** and remaining **basil paste**.

## 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!)





# Pasta alla Cacciatore au poulet

garnies d'olives, de pâte de basilic et de fromage

Gain de temps 15 minutes • 880 kcal • Cuisiner au 3e jour

27



Émincé de poulet



Fettuccine



Sugo de tomates



Gousse d'ail



Oignon



Olives noircies



Fromage râpé



Carottes



Pâte de basilic



Mélange d'épices  
« Hello Buon Appetito »



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

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Ingrédients de base

Huile d'olive\*, sel\*, poivre\*

## Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 passoire et 1 râpe à légumes

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Fettuccine (15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Sauce tomate (14)	1 x 200 g	2 x 200 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Olives noires	1 x 70 g	2 x 70 g
Fromage à pâte dure râpé (7) (8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Carottes	1 x 100 g	2 x 100 g
Pâte de basilic	1 x 15 ml	2 x 15 ml
Mélange d'épices « Hello Buon Appetito »	1 x 4 g	2 x 4 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. 520 g)
Valeur calorique	703 kJ/ 168 kcal	3.681 kJ/ 880 kcal
Lipides	4.38 g	22.93 g
- dont acides gras saturés	1.02 g	5.33 g
Glucides	21.35 g	111.79 g
- dont sucre	3.26 g	17.05 g
Protéines	10.45 g	54.70 g
Sel	0.503 g	2.635 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

**14** dioxydes de soufre et sulfites **15** blé

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



## Petite préparation

Faire chauffer une grande quantité d'**eau\*** dans la bouilloire.

Verser une **grande quantité d'eau\* chaude** dans une grande casserole, **saler\*** et porter à ébullition.

Hacher finement l'**ail**.

Couper l'**oignon** en petits dés.

Laver les **carottes** et les râper grossièrement.



## Faire cuire les pâtes

Verser les **fettuccine** dans l'**eau\* bouillante** et les faire cuire 11 à 12 min pour qu'elles soient al dente.

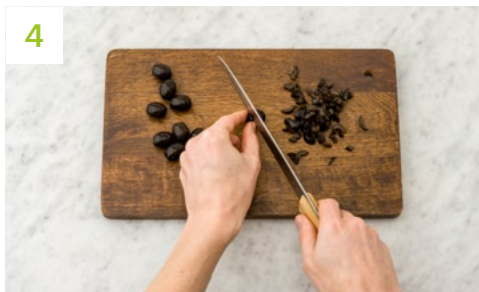
Après la cuisson, les égoutter dans une passoire en récupérant 150 ml [300 ml] d'**eau\* de cuisson**.



## Pendant ce temps

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\*** et y faire revenir l'**émincé de poulet**, les **carottes**, l'**oignon** et l'**ail** 4 à 5 min.

Pendant ce temps, continuer la recette.



## Pour la garniture

Hacher grossièrement les **olives**.



## Dernières étapes

Dégeler le contenu de la poêle avec le **sugo de tomate** et le « **Hello Buon Appetito** », laisser mijoter 1 à 2 min.

Ajouter les **fettuccine**, l'**eau\* de cuisson** récupérée ainsi que la moitié des **olives** et la moitié de la **pâte de basilic** dans la poêle ; faire cuire le tout 1 à 2 min jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et adhère aux **pâtes**. Poivrer\*.



## Dresser

Dresser les pâtes sur des assiettes creuses et garnir de **fromage**, du reste des **olives** et du reste de la **pâte de basilic**.

## 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) !

