

Spaghetti all'arrabbiata! mit Poulet dazu Peperoni-Feta-Salat

Zeit sparen 15 Minuten • 939 kcal • Tag 3 kochen

28



Pouletgeschnetzeltes



Spaghetti



stückige Tomaten



Knoblauchzehe



milde Chiliflocken



rote Spitzpeperoni



Hirtenkäse



Zwiebel



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

Gut im Haus zu haben

Olivöl*, Salz*, Pfeffer*, Zucker*, Butter*,
Pouletbouillonpulver*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschneitzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Spaghetti 15	1 x 270 g	1 x 500 g
stückige Tomaten	1 x 390 g	2 x 390 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
milde Chiliflocken	1 x 2 g	1 x 4 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Hirtenkäse 7	1 x 100 g	2 x 100 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Olivenöl*, Zucker*, Butter*, 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. 631 g)
Brennwert	623 kj/149 kcal	3928 kj/939 kcal
Fett	3.77 g	23.80 g
- davon ges. Fettsäuren	1.41 g	8.91 g
Kohlenhydrate	18.52 g	116.88 g
- davon Zucker	3.46 g	21.86 g
Eiweiss	9.88 g	62.37 g
Salz	0.495 g	3.121 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) **15** Weizen

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



1 Pasta kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Sobald das **Wasser** kocht, **Spaghetti** darin 7 Min. bissfest garen.

Nach der Garzeit in ein Sieb abgiessen und dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser** auffangen.



2 Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. **Knoblauch** fein hacken.



3 Poulet anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Poulet und **Zwiebelstreifen** darin 1 – 2 Min scharf anbraten, bis das **Poulet** etwas Farbe bekommt.

Knoblauch, Hälfte der **Chiliflocken** und 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver*** hinzugeben und weitere 30 Sek. anschwitzen.

Bratpfanneninhalte mit der **Tomatenpolpa** ablöschen, Hitze reduzieren und 7 – 9 Min. köcheln lassen.



4 Für den Feta-Salat

Spitzpeperoni halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. **Spitzpeperoni** in eine grosse Schüssel geben, **Hirtenkäse** mit den Händen dazu **bröseln** und mit res

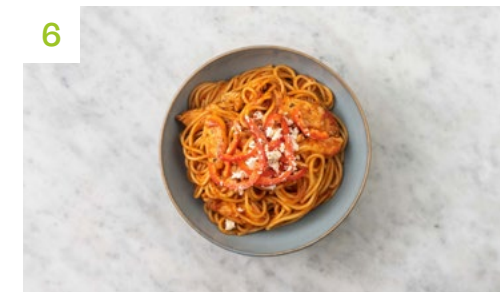
tlichen **Chiliflocken**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



5 Pasta vollenden

Sauce mit 0.5 TL [1 TL] **Salz***, 2 TL [4 TL] **Zucker*** und kräftig **Pfeffer*** abschmecken.

Pasta nach der Garzeit mit dem aufgefundenen **Kochwasser** und 1 EL [2 EL] **Butter*** zu der **Sauce** in die Bratpfanne geben und gut vermengen, bis die Sauce an der **Pasta** haftet.



6 Anrichten

Pasta auf tiefe Teller verteilen und mit dem **Peperoni-Feta-Salat** toppen.

Nach Belieben mit **Pfeffer*** abschmecken und geniessen.

En Guete!

milde Chiliflocken

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfeegrad variieren. Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!





Spaghetti all'arrabbiata with chicken

served with pepper and feta salad

Save time 15 minutes • 939 kcal • Cook on day

28



Chicken strips



Spaghetti



Chopped tomatoes



Garlic clove



Mild chilli flakes



Red pointed pepper



Feta cheese



Onion



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

Good to have at hand

Olive oil*, salt*, pepper*, sugar*, butter*, chicken stock powder*

Let's get started

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

What you need

1 large pot, 1 large frying pan and 1 large bowl.

Ingredients for 2–4 persons

	2P	4P
Diced chicken	1 x 250 g	2 x 250 g
Spaghetti 15	1 x 270 g	1 x 500 g
Chopped tomatoes	1 x 390 g	2 x 390 g
Garlic clove	1 x 4 g	2 x 4 g
Mild chilli flakes	1 x 2 g	1 x 4 g
Red pointed peppers	1 x 100 g	2 x 100 g
Feta cheese 7	1 x 100 g	2 x 100 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Olive oil*, sugar*, butter*, 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. 752 g)
Calories	623 kJ/149 kcal	3.928 kJ/939 kcal
Fat	3.77 g	23.80 g
– incl. saturated fats	1.41 g	8.91 g
Carbohydrate	18.52 g	116.88 g
– incl. sugar	3.46 g	21.86 g
Protein	9.88 g	62.37 g
Salt	0.495 g	3.121 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) **15** Wheat.

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



1 Cook the pasta

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

In the meantime, continue with the recipe.

As soon as the water boils, cook the spaghetti in it for 7 min. until al dente.

When cooked, drain pasta in a sieve, keeping 100 ml [200 ml] of the cooking water.



2 Get prepped

Halve onion and cut it into thin strips. Finely chop the garlic.



3 Fry the chicken

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan. Sear the chicken and onion strips in it for 1-2 min. until the chicken gets some colour.

Add garlic, half of the chilli flakes and 4 g [8 g] chicken stock powder* and sauté for another 30 sec.

Deglaze the frying pan contents with the tomato polpa, reduce the heat and simmer for 7-9 min.



4 For the feta salad

Have the pointed pepper, remove the seeds and slice into thin strips. Place the pepper in a large bowl, crumble feta cheese over the top with your hands and mix with the remaining chilli flakes, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*.



5 Finish the pasta

Season the sauce with 0.5 tsp. [1 tsp.] salt*, 2 tsp. [4 tsp.] sugar* and lots of pepper*.

After cooking time, add the pasta with the saved cooking water and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* to the sauce in the frying pan and mix the sauce and pasta together well.



6 Serve

Apportion the pasta onto deep plates and top with pepper and feta salad.

Season with pepper* to taste and enjoy.

Bon appetit!

Mild chilli flakes

Be cautious when seasoning with our mild chilli. Despite the name, the level of spiciness can vary. Start with just a few chilli flakes and feel your way to the spiciness that suits you.

Missing an ingredient?

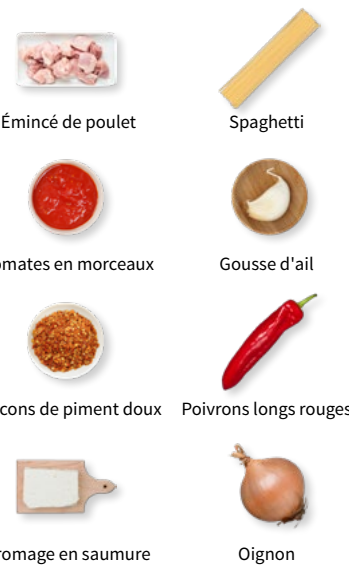
Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



Spaghetti all'arrabbiata ! au poulet accompagnés d'une salade de poivrons et de feta

Gain de temps 15 minutes • 939 kcal • Cuisiner au e jour

28



Ingédients à toujours avoir chez soi :
Huile d'olive*, sel*, poivre*, sucre*, beurre*,
bouillon de volaille en poudre*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle et 1 grand saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Spaghetti 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Tomates en morceaux	1 x 390 g	2 x 390 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Flocons de piment doux	1 x 2 g	1 x 4 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Fromage en saumure 7)	1 x 100 g	2 x 100 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Huile d'olive*, sucre*, beurre*, 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. 631 g)
Valeur calorique	623 kJ/149 kcal	3.928 kJ/939 kcal
Lipides	3.77 g	23.80 g
- dont acides gras saturés	1.41 g	8.91 g
Glucides	18.52 g	116.88 g
- dont sucre	3.46 g	21.86 g
Protéines	9.88 g	62.37 g
Sel	0.495 g	3.121 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) **15)** blé

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



1 Faire cuire les pâtes

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Pendant ce temps, continuer la recette.

Dès que l'eau bout, y faire cuire les spaghetti 7 minutes pour qu'ils soient al dente.

Après le temps de cuisson, égoutter les pâtes dans une passoire, en réservant 100 ml [200 ml] de l'eau de cuisson.



2 Petite préparation

Couper l'oignon en deux et l'émincer. Hacher finement l'ail.



3 Cuire le poulet

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*.

Y faire revenir le poulet et les lamelles d'oignon à feu vif pendant 1 à 2 min jusqu'à ce que le poulet soit un peu coloré.

Ajouter l'ail, la moitié des flocons de piment et 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre* et faire revenir encore 30 secondes.

Dégeler le contenu de la poêle avec la polpa de tomates, réduire le feu et laisser mijoter 7 à 9 min.



4 Pour la salade de feta

Couper en deux le poivron long, retirer les graines et couper en tranches fines. Mettre les poivrons longs dans un saladier, y émietter le fromage en saumure avec les mains et ajouter le reste de feta. Mélanger le reste des flocons de piment, 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*.



5 Finir les pâtes

Assaisonner la sauce avec 0.5 cc [1 cc] de sel*, 2 cc [4 cc] de sucre* et beaucoup de poivre*.

Après la cuisson, ajouter les pâtes à la sauce dans la poêle avec l'eau de cuisson récupérée et 1 cs [2 cs] de beurre*, et bien mélanger jusqu'à ce que la sauce adhère aux pâtes.



6 Dresser

Répartir les pâtes dans des assiettes creuses et garnir avec la salade de poivrons et de feta.

Poivrer* selon les goûts et déguster.

Bon appétit !

Flocons de piment doux

Soyez prudent lorsque vous assaisonnez avec nos piments doux. Leur nom est parfois trompeur. Ne mettez pas trop de flocons au départ et augmentez la quantité jusqu'à atteindre le piquant qui vous convient.

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

