

Überbackene Hähnchenbrust Parmigiana mit Fettuccine, Hartkäse und Tomatensoße

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 1014 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet in Lake



Fettuccine



Zwiebel



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Semmelbrösel



Petersilie, glatt



Tomatensugo



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

Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Mehl*, Olivenöl*, Eier*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backpapier, 1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Semmelbrösel 15)	25 g	50 g	50 g
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Tomatensugo	300 g	400 g	600 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. 540 g)
Brennwert	783 kJ/187 kcal	4242 kJ/1014 kcal
Fett	4,9 g	26,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,2 g
Kohlenhydrate	24,2 g	131,2 g
– davon Zucker	2,9 g	15,9 g
Eiweiß	11,1 g	60,4 g
Salz	0,72 g	3,9 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!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Vorbereitung

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und fein hacken.

Knoblauch ebenfalls fein hacken (oder eine Knoblauchpresse verwenden).



Für die Tomatensoße

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen, bis sie glasig ist.

Knoblauch hinzufügen und 1 Min. mit anschwitzen.

Tomatensugo dazugeben. Hitze reduzieren, umrühren und ca. 2 Min. köcheln lassen. Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchen panieren

Während die **Soße** köchelt, **Hähnchenbrüste** zwischen 2 Lagen Backpapier legen und mit einem **Fleischklopfer** (oder **Nudelholz**) etwas platter klopfen, bis sie etwa 2 cm dick sind.

25 g [50 g | 50 g] **Mehl***, **Salz*** und 1 Prise **Pfeffer*** in einem tiefen Teller mischen.

In einem zweiten tiefen Teller 1 [2 | 2] **Ei*** verquirlen.

In den dritten tiefen Teller die **Semmelbrösel** geben. **Hähnchenbrüste** zuerst in **Mehl** wenden, dann durch das **Ei** ziehen und zuletzt mit **Semmelbröseln** panieren.



Hähnchen und Fettuccine kochen

So viel **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen, dass der Boden bedeckt ist. Wenn das **Öl** heiß ist, die **Hähnchenbrüste** 2 Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

In einen großen Topf ca. 3 L heißes **Wasser*** füllen, 1 EL **Salz*** hinzufügen und aufkochen.

Fettuccine hineingeben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

Während die **Fettuccine** kochen, mit Schritt 5 fortfahren.



Hähnchen überbacken

Jede **Hähnchenbrust** mit 2 EL **Tomatensoße** bestreichen und mit **geriebenem Hartkäse** bestreuen. Danach auf dem Backblech 8 – 10 Min. im Ofen backen, bis die **Hähnchenbrüste** innen nicht mehr rosa sind.

Währenddessen Blätter der **Petersilie** fein hacken.



Anrichten

Fettuccine durch ein Sieb abgießen und im großen Topf mit der restlichen **Tomatensoße** vermischen.

Pasta auf Teller geben, **Hähnchenbrust** darauf anrichten und mit **Petersilie** bestreuen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

