



# Fettuccine mit Bärlauchpesto dazu knusprig panierte Hähnchenstreifen

Family Thermomix hilft • 1125 kcal • Tag 3 kochen

4



Fettuccine



Hähnchenbrustfilet



Mayonnaise



Semmelbrösel



Bärlauch



geriebener Hartkäse



Sonnenblumenkerne



Tomate



Gemüsebrühe



Gewürzmischung  
„Paprikagewürz“



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

thermomix

⚡ 25 [25 | 30] Min.

🕒 30 [30 | 35] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Olivenöl\*



# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 2 große Schüsseln,  
1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Fettuccine <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	34 ml	51 ml	68 ml
Semmelbrösel <b>15)</b>	50 g	75 g	100 g
Bärlauch	40 g	60 g	80 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Sonnenblumenkerne	20 g	30 g	40 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	2	3	4
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	2 g	4 g	4 g
Wasser*, Olivenöl*, Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	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. 500 g)
Brennwert	949 kJ/227 kcal	4706 kJ/1125 kcal
Fett	8,63 g	42,79 g
– davon ges. Fettsäuren	1,90 g	9,44 g
Kohlenhydrate	24,04 g	119,22 g
– davon Zucker	1,94 g	9,61 g
Eiweiß	12,20 g	60,53 g
Salz	0,572 g	2,837 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 **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



## Hähnchenfilets panieren

Einen großen Topf mit **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.

**Semmelbrösel** in eine große Schüssel geben.

**Hähnchenfilets** längs in je 3 Streifen schneiden und in einer zweiten großen Schüssel gründlich mit **Mayonnaise** und der **Paprika-Gewürzmischung** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Anschließend mit **Semmelbröseln** panieren. Dabei **Panade** leicht andrücken.



## Hähnchenfilets braten

In der großen Pfanne 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Öl\*** erhitzen, panierte **Hähnchenstreifen** darin 3 – 4 Min. auf jeder Seite bei mittlerer Hitze braten, bis sie knusprig und innen nicht mehr rosa sind.



## Pesto zubereiten

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett die **Sonnenblumenkerne** für ca. 1 Min. anrösten. Anschließend in den Mixtopf geben.

Blätter vom **Bärlauch** abzupfen und in den Mixtopf zugeben. Geriebenen **Hartkäse** ebenfalls zugeben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 20 g [**30 g** | **40 g**] **Olivenöl\***, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 50 g [**75 g** | **100 g**] kaltes **Wasser\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** zu einem **Pesto** verrühren.



## Pasta vollenden

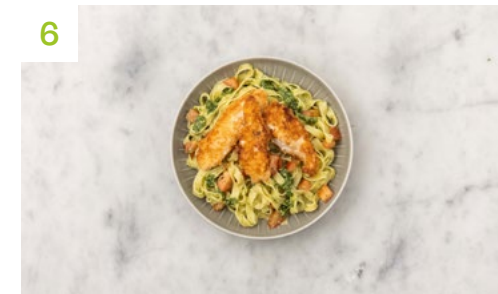
**Tomatenwürfel**, **Pesto** und 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] **Kochwasser\*** zur **Pasta** in den Topf geben und gründlich vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Pasta kochen

Jetzt die **Fettuccine** ins kochende **Wasser** geben und für 12 Min., oder nach Geschmack, bissfest garen. Am Ende der Garzeit **Fettuccine** durch den Varoma-Behälter abgießen und dabei 50 ml [**75 ml** | **100 ml**] Kochwasser auffangen. **Pasta** zurück in den Topf geben.

Währenddessen **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomate** in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Tomatenwürfel** in einer kleinen Schüssel mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren und die **Hähnchenstreifen** braten.



## Anrichten

**Fettuccine** mit **Pesto** auf tiefe Teller verteilen und gebratene **Hähnchenfilets** darauf anrichten.

## 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>

