



# FETTUCCINE MIT HÄHNCHEN UND AUSTERNPILZEN, dazu Hartkäse-Knoblauch-Bröseln

## SPECIAL



Austernpilze



Fettuccine



Hähnchenbrustfilets



geriebener Hartkäse



Kochsahne



Knoblauchzehe



Petersilie



Semmelbrösel



Rinderbrühe

20 [20 | 25] Min. 25 [30 | 30] Min.

Stufe 1 Thermomix hilft

Tag 1 - 3 kochen

Unser Pilz-Special der Woche: Leichte Fettuccine mit Hähnchen und Austernpilzen! Die Pilze erhalten durch das Anbraten ein ganz besonderes Aroma, das perfekt zu Deiner frischen Pasta passt. Für den vollkommenen, letzten Schliff sorgen zerkleinerte Petersilie und ein Topping aus Hartkäse-Knoblauch-Bröseln.

thermomix

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix\*** benötigst Du **2 kleine Schüsseln**, **1 großen Topf** und **1 große Pfanne**



## 1 ZU BEGINN

**Petersilie** in ca. 2 cm Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die **Hälfte** davon in eine weitere kleine Schüssel umfüllen. Die andere **Hälfte** mit dem Spatel nach unten schieben. **Semmelbrösel** und die **Hälfte** des **geriebenen Hartkäses** in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 4** mischen.



## 4 FLEISCH & PILZE

In der gleichen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** auf hoher Stufe erhitzen. **Hähnchenstreifen**, restlichen zerkleinerten **Knoblauch** und **Austernpilze** hineingeben und 4 – 5 Min anbraten, bis das **Hähnchen** leicht gebräunt ist.



## 2 KOCHEN & SCHNEIDEN

In einen großen Topf reichlich Wasser und **Salz\*** geben und zum Kochen bringen. **Fettuccine** darin ca. 12 Min. bissfest garen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren. Aus 50 ml [75 ml | 100 ml] heißem **Wasser\*** und **Rinderbrühpulver** eine **Rinderbrühe** zubereiten. **Austernpilze** zum Stiel hin in ca. 1 cm breite Streifen zupfen. **Hähnchenbrustfilets** quer in 1 cm dicke Streifen schneiden.



## 5 SOSSE VOLLENDEN

**Kochsahne** und vorbereitete **Rinderbrühe** in die Pfanne zugeben und alles zusammen 4 – 5 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eingedickt ist. Restlichen **Hartkäse** unterrühren und **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 KNOBLAUCHBRÖSEL

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen, vorbereitete **Brösel** aus dem Mixtopf zugeben und 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Knoblauchbrösel** goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.



## 6 ANRICHTEN

**Fettuccine** nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen und mit in die Pfanne geben. **Fettuccine** mit zerkleinertem **Petersilie** unter die **Hähnchen-Pilz-Soße** rühren. **Pasta** auf Tellern verteilen. Mit **Bröseln** bestreuen und genießen!

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	2	3
Semmelbrösel <b>1)</b>	25 g	35 g	50 g
geriebener Hartkäse <b>2) 5)</b>	40 g	60 g	80 g
Fettuccine <b>1)</b>	250 g	375 g	500 g
Rinderbrühe	2 g	3 g	4 g
Austernpilze	100 g	150 g	200 g
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Kochsahne <b>5)</b>	200 ml	300 ml	400 ml
heißes Wasser* für Schritt 2	50 ml	75 ml	100 ml
Öl* für Schritt 3 und 4	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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. 450 g)
Brennwert	826 kJ/197 kcal	3.912 kJ/935 kcal
Fett	6 g	29 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	15 g
Kohlenhydrate	23 g	109 g
– davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	12 g	57 g
Salz	1 g	1 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

**1)** Glutenhaltiges Getreide **2)** Eier **5)** Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

**ES:** Spanien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at