



ÜBERBACKENE HÄHNCHENBRUST PARMIGIANA

mit Spaghetti, Parmesan und Tomatensoße

KIDS HIT



- Hähnchenbrustfilet
- Hartkäse ital. Art
- Semmelbrösel
- Ei
- Weizenmehl
- Basilikumpaste
- Knoblauchzehe
- Spaghetti
- stückige Tomaten (mit Basilikum)
- Zwiebel

Mahl Zeit zu glänzen!



Spaghetti, Hähnchen Parmigiana – das klingt ja abenteuerlich. Hinter dieser Mischung verbirgt sich jedoch nichts anderes als ein leckeres Nudelgericht getoppt, mit einer Hähnchenbrust. Paniert, angebraten und mit Tomatensoße und Käse überbacken verleiht sie dem Gericht eine würzig-aromatische Note. Welche Note genau? Eine glatte Eins natürlich! Wofür würdet Ihr heute gerne glatte Einsen verteilen? Erzählt allen beim Essen davon, ganz egal, wer oder was mit der super Note glänzen soll.

- 20 [20] Min.
- 35 [40] Min.
- Stufe 2
- Thermomix kocht
- Tag 1 - 3 kochen



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Parmigiana, eigentlich ein Auflauf mit paniertem **Aubergine**, gibt es heute mit **Hähnchen** und **Pasta**. Buon appetito!

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, dann lasst sie Euch doch beim **Panieren** helfen.

Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!



LOS GEHT'S

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heizt den Backofen auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Neben dem **Thermomix®** benötigt Ihr **3 tiefe Teller**, **1 großen Topf**, **1 Fleischklopfer** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 HÄHNCHENBRUST VORBEREITEN

Hähnchenbrüste zwischen zwei Lagen Backpapier legen und mit einem Fleischklopfer (oder Nudelholz) etwas platter klopfen, bis sie etwa 2 cm dick sind. Danach **salzen*** und **pfeffern***. 3 tiefe Teller bereitstellen: Im 1. Teller **Mehl** verteilen, im 2. Teller **Eier** verquirlen, in den 3. Teller **Semmelbrösel** und **Öl*** geben und vermengen. **Fleisch** im **Mehl** wenden, durch das **Ei** ziehen und zuletzt mit **Bröseln** panieren.



2 BACKEN & DÜNSTEN

Hähnchenbrüste auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 10 Min. im Ofen vorbacken. Währenddessen **Hartkäse** halbieren, in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.



3 SOSSE & SPAGHETTI KOCHEN

Stückige Tomaten, **Basilikumpaste**, **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Währenddessen reichlich **Wasser*** in einen großen Topf geben, **salzen*** und zum Kochen bringen. **Spaghetti** erst nach dem Vorbacken der **Hähnchenbrüste** ins kochende **Wasser*** geben und 10 – 12 Min. bissfest garen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 SPAGHETTI KOCHEN

Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen, jede **Hähnchenbrust** mit 2 EL **Tomatensoße** bestreichen und mit zerkleinertem **Hartkäse** bestreuen. Dann wieder in den Ofen geben und für 8 – 10 Min. überbacken oder bis die **Hähnchenbrüste** durchgebraten sind.

★ **TIPP:** Das Hähnchen ist durch, wenn es innen nicht mehr rosa ist.



5 HÄHNCHEN ÜBERBACKEN

Währenddessen die restliche **Tomatensoße** mit **Salz***, **Pfeffer***, **Zucker*** abschmecken, zu den **Spaghetti** geben und vermischen. **Pasta** auf Teller verteilen, **Hähnchenbrüste** darauf anrichten und genießen.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	420 g	560 g
Weizenmehl 1)	50 g	50 g
Ei 2)	2	2
Semmelbrösel 1)	38 g	50 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
stückige Tomaten (mit Basilikum)	1½ ☉	2
Basilikumpaste	24 ml	30 ml
Spaghetti 1)	375 g ☉	500 g
Öl* für Schritt 1	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 2	10 g	15 g
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix® anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 650 g)
Brennwert	895 kJ/214 kcal	5.774 kJ/1.380 kcal
Fett	11 g	72 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	11 g
Kohlenhydrate	19 g	124 g
- davon Zucker	2 g	16 g
Eiweiß	9 g	57 g
Ballaststoffe	1 g	8 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

f i y p #HelloFreshDE

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

Guten Appetit!