



# HÄHNCHENFILETS IN KNUSPRIGER KRÄUTERPANADE

mit Fettuccine und würzigem Kürbiskernpesto



## HELLO FETTUCCINE

Von wegen leere Kalorien:  
Je nach Sorte enthalten Nudeln  
auch wichtige Mineralien, wie zum  
Beispiel Natrium, Kalium, Magnesium  
und Phosphor.



Fettuccine



Hähnchenbrustfilet



Kürbiskerne



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



Basilikum



Oregano



Stangensellerie



Hartkäse ital. Art



30 Minuten Stufe 2

Neuentdeckung Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Aromatisch, schnell und **proteinreich**. Sag Hallo zu unserer Gewinnkombination für alle Genießer: Unsere zarten Hähnchenfilets kleiden sich heute in eine knusprige Kräuterpanade mit Oregano und werden von einem würzigen Kürbiskern-Basilikum-Pesto und Fettuccine begleitet. Ein echt einfaches und schnell gemachtes Gericht, das Dir heute den Tag verschönert. Wir wünschen Dir einen guten Appetit!

Wasche **Sellerie**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 tiefen Teller**, ein **Sieb**, **1 große Pfanne**, ein **hohes Rührgefäß** und einen **Pürrierstab**.



## 1 PANADE VORBEREITEN

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.

Blätter von **Oregano** und **Basilikum** abzupfen. **Knoblauch** abziehen.

**Oreganoblättchen** grob hacken und mit **Semmelbröseln** in einem tiefen Teller vermischen.

**Stangensellerie** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.



## 2 PASTA GAREN

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Fettuccine** darin ca. 12 Min. bissfest garen.

**Selleriescheiben** in den letzten 2 – 3 Min. der Kochzeit zufügen und mitgaren.

Am Ende der Garzeit in ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

**Fettuccine** und **Sellerie** zurück in den Topf geben.



## 3 FÜR DAS PESTO

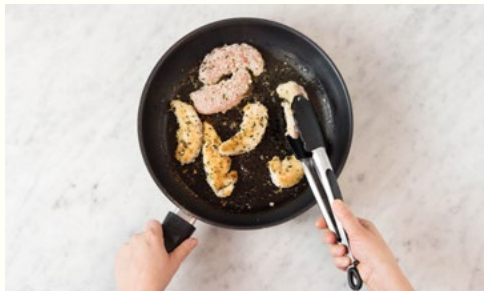
In einem hohen Rührgefäß

**Basilikumblätter**, **Knoblauch**, **Hartkäse**, **Kürbiskerne**, **Olivenöl\*** und kaltes **Wasser\*** mit einem Pürrierstab zu einem feinen **Pesto** mixen.

Mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Pesto** zu den **Fettuccine** geben und gut vermischen.

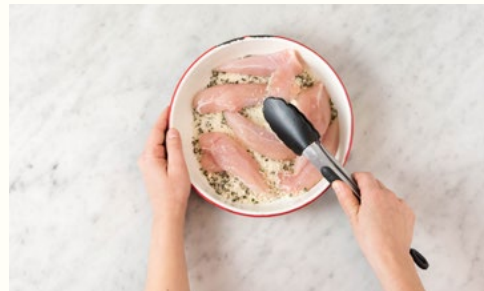
★ **TIPP:** Wenn die Pasta nicht cremig genug ist, gib etwas Kochwasser zu.



## 4 HÄHNCHENFILETS PANIEREN

**Hähnchenfilets** auf beiden Seiten mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Filets** längs in je 3 Streifen schneiden und in der **Oregano-Brösel-Mischung** wälzen.



## 5 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze **Öl\*** erhitzen und panierte **Hähnchenstreifen** darin auf jeder Seite 3 – 4 Min. anbraten.



## 6 ANRICHTEN

**Fettuccine** mit **Pesto** auf tiefe Teller verteilen, gebratene **Hähnchenfilets** dazu anrichten und genießen.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basilikum/Oregano	30 g	60 g	60 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Semmelbrösel 1)	25 g	38 g	50 g
Stangensellerie 3) ES	1	1	2
Fettuccine 1)	250 g	375 g	500 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
kaltes Wasser*	40 ml	60 ml	80 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 350 g)
Brennwert	1037 kJ/248 kcal	3561 kJ/851 kcal
Fett	8 g	26 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	5 g
Kohlenhydrate	30 g	103 g
- davon Zucker	2 g	6 g
Eiweiß	15 g	50 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	0 g	1 g

### ALLERGENE

1) Weizen 2) Eier 3) Sellerie 5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de  
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

# Guten Appetit!