



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



ital. Hartkäse (gerieben)

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Zeit sparen

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!

LOS GEHT'S

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 **Pürierstab**.



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.



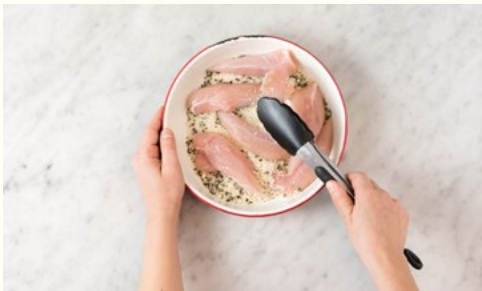
3 FÜR DAS PESTO

In einem hohen Rührgefäß **Basilikumblätter, Knoblauch**, geriebenen **Hartkäse, Kürbiskerne, Olivenöl*** und kaltes **Wasser*** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Pesto** mixen.

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

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

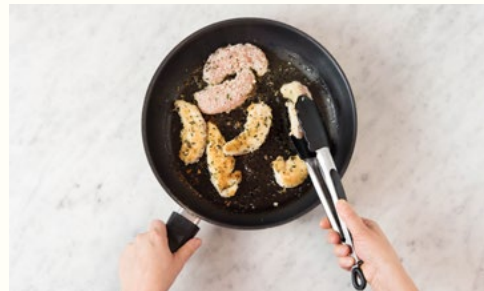
★ **TIPP:** Wenn die Pasta nicht cremig genug ist, gib etwas Kochwasser zu.



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
ital. Hartkäse (gerieben)	20 g	40 g	40 g
2) 5)			
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).

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshDE

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!

2019 | KW 01 | 2

HelloFRESH