



# HÄHNCHENFILETS IN KNUSPRIGER KRÄUTERPANADE

mit Fettuccine und würzigem Kürbiskernpesto

## FAMILY



Fettuccine



Hähnchenbrustfilets



Kürbiskerne



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



Basilikum



Oregano



Stangensellerie



geriebener Hartkäse

### Marcos Tipps für Kids



Falls Ihr Eure Kinder mit in das Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch beim Panieren der Hähnchenfilets helfen. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los geht's!



- 15 [20 | 20] Min.
- 25 [30 | 30] Min.
- Stufe 1
- Thermomix hilft
- Tag 1 - 3 kochen

Wascht **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupft die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix\*** benötigt Ihr **1 großen Topf**, **1 tiefen Teller** und **1 große Pfanne**.



## 1 FÜR DIE FETTUCCINE

Einen großen Topf mit reichlich heißem Wasser füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen. **★TIPP:** Gebt die **Fettuccine** erst ins kochende Wasser, wenn Ihr mit dem Braten des **Hähnchens** beginnt.

**Stangensellerie** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und kurz zur Seite legen.



## 4 FETTUCCINE KOCHEN

Jetzt die **Fettuccine** ins kochende Wasser geben und für 10 – 12 Min. garen. **Selleriescheiben** in den letzten 2 – 3 Min. der Kochzeit zufügen und mitgaren. Am Ende der Garzeit **Fettuccine** durch den Varoma-Behälter abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen. **Fettuccine** und **Sellerie** zurück in den Topf geben.

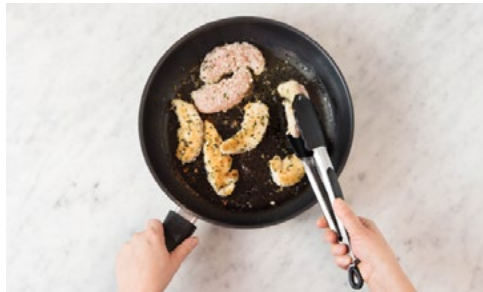
Währenddessen die **Hähnchenstreifen** braten.



## 2 HÄHNCHENFILETS PANIEREN

Blätter vom **Oregano** abzupfen und in den Mixtopf geben. **Semmelbrösel** zu den **Oreganoblättchen** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in einen tiefen Teller umfüllen.

**Hähnchenfilets** längs in je 3 Streifen schneiden, mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und in den **Oregano-Semmelbröseln** wälzen.



## 5 HÄHNCHENFILETS BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, panierte **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite 3 – 4 Min. bei mittlerer Hitze braten.



## 3 FÜR DAS PESTO

Ein paar **Basilikumblätter** abzupfen und für die Deko zur Seite legen. Restliches **Basilikum** mit Stielen in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. **Knoblauch** abziehen. **Knoblauch**, **geriebenen Hartkäse** und **Kürbiskerne** zugeben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 40 g [60 g | 80 g] kaltes **Wasser\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 6** zu einem **Pesto** verrühren.



## 6 ANRICHTEN

**Pesto** zu den abgegossenen **Fettuccine** geben und gut mischen. **Fettuccine** mit **Pesto** auf tiefen Tellern verteilen, gebratene **Hähnchenfilets** dazu anrichten und genießen. **★TIPP:** Wenn die Pasta nicht cremig genug ist, gib etwas Kochwasser dazu.

# 2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe <b>ES</b>	½	¾	1
Selleriestange <b>3)</b> <b>ES</b>	1	1	2
Basilikum/Oregano	20 g	40 g	40 g
Semmelbrösel <b>1)</b>	25 g	38 g	50 g
Fettuccine <b>1)</b>	250 g	375 g	500 g
geriebener Hartkäse <b>5)</b>	20 g	40 g	40 g
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Olivenöl* für Schritt 3	10 g	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 3	40 g	60 g	80 g
Öl* für Schritt 5	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.

### DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 300 g)
Brennwert	1026 kJ/245 kcal	3330 kJ/796 kcal
Fett	5,84 g	18,95 g
– davon ges. Fettsäuren	1,42 g	4,61 g
Kohlenhydrate	31,59 g	102,51 g
– davon Zucker	1,83 g	5,95 g
Eiweiß	15,78 g	51,22 g
Salz	0,309 g	1,002 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 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!