



HÄHNCHENFILETS IN KNUSPRIGER KRÄUTERPANADE

mit Fettuccine und würzigem Kürbiskernpesto

Die wöchentliche Empfehlung
von Ruth Moschner



RUTHS
Tipp



Fettuccine



Hähnchenbrustfilets



Kürbiskerne



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



Basilikum



Oregano



Stangensellerie



geriebener Hartkäse

Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W24

Vielen Dank für Dein Verständnis!

15 [20 | 20] Min. 25 [30 | 30] Min.

Stufe 1 Thermomix hilft

Tag 1 - 3 kochen

Wasche Deine Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **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:** *Gib die Fettuccine erst ins kochende Wasser, wenn Du mit dem Braten des Hähnchens beginnst.*

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.

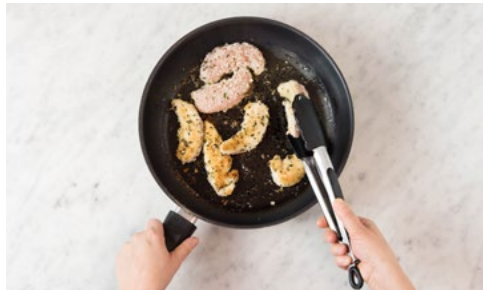
Währenddessen die **Hähnchenstreifen** braten.



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.*

Guten Appetit!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	½ ☉	¾ ☉	1
Selleriestange 3) ES	1	1	2
Basilikum/Oregano	20 g	40 g	40 g
Semmelbrösel 1)	25 g	38 g ☉	50 g
Fettuccine 1)	250 g	375 g ☉	500 g
geriebener Hartkäse 5)	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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 300 g)
Brennwert	1026 kJ/245 kcal	3.330 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®-STD-40-004).