



HÄHNCHENFILETS IN KRÄUTERPANADE

mit Fettucine und würzigem Kürbiskernpesto



HELLO FETTUCINE

In Italien feiert man am 7. Februar landesweit den „Fettuccine-Alfred-Tag“, an dem die Bandnudeln in cremiger Soße zelebriert werden.



Hähnchenbrustfilet



Fettucine



Hartkäse ital. Art



Kürbiskerne



Staudensellerie



Basilikum



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



Oregano

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 Kürbiskernpesto und Fettucine begleitet. Ein echt einfaches und raffiniertes Gericht, das Dir heute den Tag verschönert – lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du außerdem **1 tiefen Teller**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürierstab**, **1 großen Topf**, ein **Sieb** und **1 große Pfanne**.



1 PANADE VORBEREITEN

Blätter von **Oregano** und **Basilikum** abzupfen. **Knoblauch** abziehen. **Oregano**blättchen grob hacken und mit **Semmelbröseln** in einem tiefen Teller vermischen. **Staudensellerie** in ca. 0,5 cm schmale Scheiben schneiden.



2 PASTA GAREN

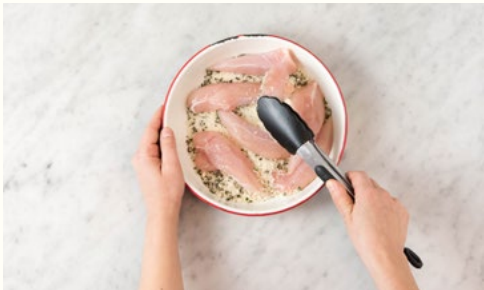
Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Fettucine** darin ca. 12 Min. bissfest garen. **Selleriescheiben** die letzten 2 – 3 Min. der Kochzeit zufügen und mitgaren. Am Ende der Garzeit in ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. **Fettucine** zurück in den Topf geben.



3 FÜR DAS PESTO

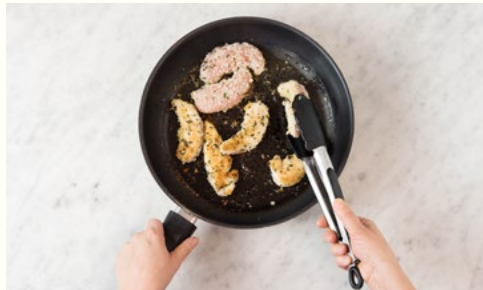
In einem hohen Rührgefäß **Basilikumblätter, Knoblauch, Hartkäse, Kürbiskerne**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl** und 40 ml [80 ml] kaltes Wasser mit einem Pürierstab zu einem feinen **Pesto** mixen. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Pesto** zur **Fettucine** geben und gut vermischen.

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



4 HÄHNCHENFILETS PANIEREN

Hähnchenfilets auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, längs in je 3 Streifen schneiden und in der **Oregano-Semmelbrösel-Mischung** wälzen.



5 IN DER ZWISCHENZEIT

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



6 ANRICHTEN

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

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basilikum/Oregano	30 g	60 g
Knoblauchzehe	½	1
Semmelbrösel 1) 15)	25 g	50 g
Staudensellerie (Stange) 9)	1	2
Fettucine 1) 3)	250 g	500 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Kürbiskerne 15)	10 g	20 g
Hähnchenbrustfilet	2	4

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 400 g)
Brennwert	951 kJ/226 kcal	3419 kJ/810 kcal
Fett	6 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	5 g
Kohlenhydrate	29 g	104 g
– davon Zucker	2 g	7 g
Eiweiß	15 g	54 g
Ballaststoffe	2 g	7 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 9) Sellerie
 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!