



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



Hähnchenbrustfilets



Kürbiskerne



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



Basilikum



Oregano



Stangensellerie



geriebener Hartkäse

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

Aromatisch, schnell und **proteinreich**. Sag Hallo zu unserer Gewinnkombination für alle Genießer: Unsere zarten Hähnchenfilets kleiden sich heute in einer knusprigen 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 **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe **Kräuter** und **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:** Fettuccine erst ins kochende Wasser geben und ca. 12 Min. bissfest garen, 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.

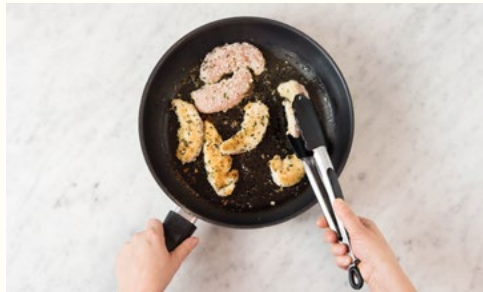
Währenddessen die **Hähnchenstreifen** braten.



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 tiefe Teller 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
Selleriestange 3) ES	1	1	2
Basilikum/Oregano	20 g	40 g	40 g
Semmelbrösel 1)	25 g	38 g	50 g
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Knoblauchzehe ES	½	¾	1
geriebener Hartkäse 2) 5)	40 g	60 g	80 g
Kürbiskerne	20 g	30 g	40 g
Fettuccine 1)	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. 350 g)
Brennwert	1.140 kJ/272 kcal	3.983 kJ/952 kcal
Fett	10 g	34 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	8 g
Kohlenhydrate	29 g	103 g
– davon Zucker	2 g	6 g
Eiweiß	16 g	56 g
Salz	1 g	1 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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!