



Knusprige Hähnchenfilets

mit frischer Tagliatelle und Kürbiskern-Pesto



HELLO TAGLIATELLE

Fun Fact: Unglaubliche 172 m maß die längste Tagliatelle bei einem Weltrekordversuch!



Hähncheninnenfilets



frische Tagliatelle



Knoblauchzehe



Pankomehl



Staudensellerie



Kürbiskerne



Basilikum



Oregano

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3
kochen

Eine aromatische Kombination für alle Genießer: Unsere knusprigen Hähnchenfilets werden heute von einem würzigen Kürbiskern-Pesto und frischen Tagliatelle begleitet. Ein echtes Soulfood-Gericht, das Dir heute den Tag verschönert – lass Dir dieses **proteinreiche** Gericht 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 kleine Schüssel**, ein **hohes Rührgefäß**, einen **Pürierstab**, **1 großen Topf**, ein **Sieb** und **1 große Pfanne**. Entdecke die **knusprigen Hähnchenfilets mit frischer Tagliatelle**.



1 ZU BEGINN

Blätter von **Oregano** und **Basilikum** abzupfen. **Oreganoblättchen** grob hacken und mit **Pankomehl** in einer kleinen Schüssel vermischen. **Knoblauch** abziehen. **Staudensellerie** in ca. ½ cm dicke Ringe schneiden.



2 FÜR DAS PESTO

In einem hohen Rührgefäß **Basilikumblätter, Knoblauch, Kürbiskerne**, 1 EL [2 EL] **Olivöl** und 40 ml [80 ml] kaltes **Wasser** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Kürbiskern-Pesto** verarbeiten. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



3 HÄHNCHEN PANIEREN

Hähncheninnenfilets auf beiden Seiten mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und im **Oregano-Pankomehl** wälzen.



4 TAGLIATELLE GAREN

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Salzwasser** füllen und einmal aufkochen lassen. **Tagliatelle** und **Sellerieringe** darin 2 – 4 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, dabei etwas **Kochwasser** auffangen. **Tagliatelle** zurück in den Topf geben und gut mit dem **Pesto** vermischen.



5 HÄHNCHEN BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl** bei mittlerer Stufe erhitzen, panierte **Hähnchenfilets** darin je Seite 3 – 4 Min. braten.



6 SERVIEREN

Tagliatelle auf Teller verteilen, gebratene **Hähnchenfilets** darauf anrichten und genießen.

Guten Appetit!

★ **TIPP:** Wenn das Pesto nicht cremig genug ist, kannst Du einfach etwas vom aufgefangenen Kochwasser dazugeben.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Basilikum/Oregano	je 5 g	je 10 g
Pankomehl (1) (15)	25 g	50 g
Knoblauchzehe ES	1	2
Staudensellerie (Stange) (9) ES	1	2
Kürbiskerne (15)	10 g	20 g
Hähncheninnenfilets	250 g	500 g
frische Tagliatelle (1) (3)	250 g	500 g

(Oliven-)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. 300 g)
Brennwert	829 kJ/196 kcal	2679 kJ/634 kcal
Fett	4 g	14 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	3 g
Kohlenhydrate	24 g	79 g
– davon Zucker	1 g	3 g
Eiweiß	15 g	47 g
Ballaststoffe	1 g	2 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Gluten 3) Ei 9) Sellerie 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

(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).

#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