



# ÜBERBACKENE HÄHNCHENBRUST-PARMIGIANA

mit Spaghetti, Hartkäse und Tomatensoße

## FAMILY



Hähnchenbrustfilets



geraspelter Hartkäse



Semmelbrösel



Zwiebel



Weizenmehl



Basilikumpaste



Knoblauchzehe



Spaghetti



stückige Tomaten  
(mit Basilikum)

## Marcos Tipps für Kids!



Parmigiana, eigentlich ein Auflauf mit paniertem Aubergine, gibt es heute mit Hähnchen und Pasta. Buon appetito!

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch beim Panieren helfen.

- 20 [25] Min.
- 30 [35] Min.
- Stufe 1
- Thermomix kocht
- Tag 1 - 3 kochen

# LOS GEHT'S

- Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heizt den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180°C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix**\* benötigt Ihr **3 tiefe Teller**, **1 großen Topf**, **1 große Pfanne** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



**1 HÄHNCHENBRUST VORBEREITEN**  
**Hähnchenbrüste** mit einem Fleischklopper (oder Nudelholz) etwas platter klopfen, bis sie etwa 2 cm dick sind. Danach **salzen\*** und **pfeffern\***. 3 tiefe Teller bereitstellen. Im 1. Teller **Mehl** verteilen, im 2. Teller 2 **Eier\*** verquirlen, in den 3. Teller **Semmelbrösel** geben. **Fleisch** im **Mehl** wenden, dann durch das **Ei** ziehen und zuletzt mit **Bröseln** panieren.



**2 DÜNSTEN**  
**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen. **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, 10 g [15] g **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen reichlich Wasser in einen großen Topf geben, **salzen\*** und zum Kochen bringen.



**3 KOCHEN**  
**Stückige Tomaten**, **Basilikumpaste**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Währenddessen **Pasta** und **Fleisch** zubereiten. **Spaghetti** erst kochen, wenn Ihr das **Fleisch** in den Ofen gebt. **Spaghetti** 10 – 12 Min. im kochenden Wasser bissfest garen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



**4 HÄHNCHENBRÜSTE ZUBEREITEN**  
 So viel **Öl\*** in eine große Pfanne geben, dass der Boden bedeckt ist und **Öl\*** erhitzen. **Hähnchenbrüste** 2 Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Jedes **Hähnchen** mit 2 EL **Tomatensoße** bestreichen und mit geraspelttem **Hartkäse** bestreuen. Danach 8 – 10 Min. backen, oder bis das **Hähnchen** durchgegart ist. **★TIPP:** Die **Hähnchenbrüste** sind durch, wenn sie innen nicht mehr rosa sind.



**5 PASTA VOLLENDEN**  
**Tomatensoße** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und etwas **Zucker\*** abschmecken, zu den **Spaghetti** geben und gut mischen.



**6 ANRICHTEN**  
**Pasta** auf Teller verteilen und **Hähnchenbrüste** darauf anrichten.

**Guten Appetit!**

# 3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Zwiebel DE	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Spaghetti 1)	375 g	500 g
stückige Tomaten (mit Basilikum)	1½	2
Basilikumpaste	24 ml	30 ml
Hähnchenbrustfilets	375 g	500 g
Semmelbrösel 1)	38 g	50 g
Weizenmehl 1)	50 g	50 g
geraspelter Hartkäse 5)	20 g	40 g
Eier* 2) für Schritt 1	2	2
Öl* für Schritt 2	10 g	15 g
Öl* für Schritt 4	ca. 100 ml	
Salz*, Pfeffer*, Zucker*	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. 600 g)
Brennwert	882 kJ/211 kcal	5.477 kJ/1.309 kcal
Fett	10,24 g	63,57 g
– davon ges. Fettsäuren	1,46 g	9,04 g
Kohlenhydrate	20,02 g	124,32 g
– davon Zucker	2,59 g	16,07 g
Eiweiß	9,11 g	56,57 g
Salz	0,331 g	2,053 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) Glutenthaltiges Getreide 5) Milch

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

## URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland 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