



ZITRONIGE FETTUCCINE,

dazu Hähnchenbrust und Sellerie

SPECIAL



Hähnchenbrustfilet



Knoblauchzehe



Zitrone



Weizenmehl



Frischkäse



Stangensellerie



Fettuccine



Petersilie



Zitronenthymian

30 Minuten

Stufe 2

Zitronige Pasta? Na klar! Im heutigen Rezept spielt die frische Zitrusfrucht die Hauptrolle in Deiner fast schon frühlingshaften Pasta. Diese ist übrigens auch dank der Hähnchenbrust besonders **proteinreich**. Besonders ist auch der Zitronenthymian, der eine frisch-würzige Note in das ganze Gericht bringt. Und cremig wird es dank Robiola Frischkäse auch noch... Du siehst, dieses Rezept ist einfach dazu gemacht, Dich zu verwöhnen! Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst du **1 kleine Schüssel, 1 tiefen Teller, 1 große Pfanne, 1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 großen Topf**.



1 KLEINE VORBEREITUNG

Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**.
Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/
Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.
Blätter vom **Thymian** und **Petersilie** abzupfen
und getrennt voneinander fein hacken. Schale
der **Zitrone** abreiben. **Zitrone** halbieren und
eine Hälfte in 2 [3 | 4] Scheiben schneiden.
Sellerie in 0,5 cm dünne Stücke schneiden.
Knoblauch abziehen und fein hacken oder
pressen. Heiße **Hühnerbrühe*** vorbereiten.



4 FÜR DIE SOSSE

Pfanne auswischen und **Hühnerbrühe***,
Butter*, **Knoblauch** und **Zitronenscheiben**
zusammen aufkochen. Alles 2 – 3 Min.
reduzieren lassen und danach mit **Salz***,
Pfeffer* und 1/2 TL **Zucker** abschmecken.

Zitronenscheiben wieder herausnehmen
und beiseitelegen. In einer kleinen Schüssel
Frischkäse mit dem restlichen **Thymian**
mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer***
abschmecken, beiseitestellen.



2 HÄHNCHEN PANIEREN

In einem tiefen Teller **Mehl, Zitronen-**
abrieb, die Hälfte vom gehackten **Thymian,**
Salz* und **Pfeffer*** mischen.

Hähnchenbrust mit dem Handballen etwas
flach drücken, in die **Mehlmischung** geben
und rundherum panieren.

★ **TIPP:** *Panade gut andrücken und
sicherstellen, dass dass möglichst viel davon am
Hähnchen kleben bleibt.*



5 FETTUCCINE GAREN

In einen großem Topf reichlich heißes
Wasser füllen, **salzen***, einmal aufkochen
lassen und **Fettuccine** darin 6 – 7 Min. garen.

In den letzten 4 Min. **Selleriestücke**
dazugeben. Anschließend **Fettuccine** durch
ein Sieb abgießen.

Fettuccine in die Pfanne zur **Soße** geben,
kurz aufkochen lassen, **Frischkäse** in Stücken
dazugeben und durchschwenken.



3 HÄHNCHEN BRATEN

In einer großen Pfanne 2 EL **Öl*** bei hoher
Hitze erwärmen, **Hähnchenbrust** darin von
jeder Seite 3 – 4 Min. goldbraun anbraten.

Aus der Pfanne nehmen und im Ofen auf
einem mit Backpapier belegten Backblech
12 – 15 Min fertig garen.



6 ANRICHTEN

Nach Ende der Backzeit die
Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen und in
Streifen schneiden.

Pasta in tiefen Tellern anrichten und mit dem
Hähnchen toppen. Mit den **Zitronenscheiben**
und gehackter **Petersilie** garnieren.

★ **TIPP:** *Sollte Dir die Soße noch zu flüssig
sein, kannst Du die gesamte Pasta nochmal
kurz aufkochen lassen, dadurch bindet die Soße
noch stärker.*

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone ES	1	1	2
Weizenmehl 1)	25 g	50 g	50 g
Frischkäse	1	1,5	2
Stangensellerie 9) ES	1	1	2
Fettuccine	250 g	375 g	500 g
Petersilie/Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Hühnerbrühe*	200ml	300ml	400ml
Butter*	2 EL	3 EL	4 EL
Öl*	2 EL	3 EL	4 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	100 g	PORTION (ca. 350 g)
Brennwert	991 kJ/235 kcal	3403 kJ/806 kcal
Fett	6 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	5 g
Kohlenhydrate	30 g	103 g
– davon Zucker	2 g	6 g
Eiweiß	16 g	54 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide

(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).

#HelloFreshDE

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