



# 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