



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



Hähnchenbrustfilet



Kürbiskerne



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



Basilikum



Oregano



Stangensellerie



Hartkäse ital. Art



30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

Zeit sparen

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 **Sellerie**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **1 tiefen Teller**, ein **Sieb**, **1 große Pfanne**, ein **hohes Rührgefäß** und einen **Pürrierstab**.



1 PANADE VORBEREITEN

Erhitze reichlich **Wasser**.

Blätter von **Oregano** und **Basilikum** abzupfen. **Knoblauch** abziehen.

Oreganoblättchen grob hacken und mit **Semmelbröseln** in einem tiefen Teller vermischen.

Staudensellerie in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.



2 PASTA GAREN

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Fettuccine darin ca. 12 Min. bissfest garen. **Selleriescheiben** die letzten 2 – 3 Min. der Kochzeit zufügen und mitgaren.

Am Ende der Garzeit in ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

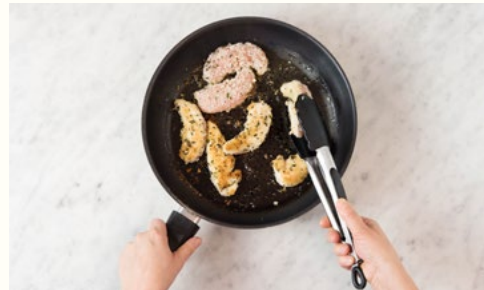
Fettuccine und **Sellerie** zurück in den Topf geben.



4 HÄHNCHENFILETS PANIEREN

Hähnchenfilets auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Filets längs in je 3 Streifen schneiden und in der **Oregano-Brösel-Mischung** wälzen.



5 IN DER ZWISCHENZEIT

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze **Öl*** erhitzen und panierte **Hähnchenstreifen** darin auf jeder Seite 3 – 4 Min. anbraten.



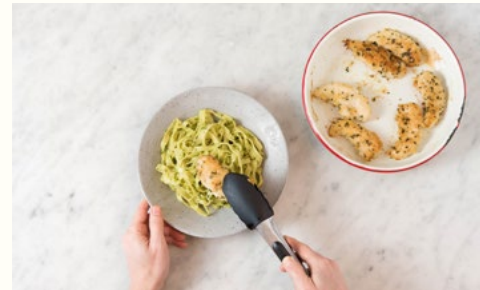
3 FÜR DAS PESTO

In einem hohen Rührgefäß **Basilikumblätter**, **Knoblauch**, **Hartkäse**, **Kürbiskerne**, **Olivenöl*** und kaltes **Wasser*** mit einem Pürrierstab zu einem feinen **Pesto** mixen.

Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pesto zur **Fettuccine** geben und gut vermischen.

★ **TIPP:** Wenn die Pasta nicht cremig genug ist, gib etwas Kochwasser zugeben.



6 ANRICHTEN

Fettuccine mit **Pesto** auf tiefe Teller verteilen, gebratene **Hähnchenfilets** dazu anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basilikum/Oregano	30 g ☞	45 g ☞	60 g
Knoblauchzehe ES	1	1	1
Semmelbrösel 1)	25 g	38 g	50 g
Stangensellerie 3) ES	1	2	2
Fettuccine 1)	250 g	375 g ☞	500 g
Hartkäse ital. Art 2) 5)	20 g	40 g	40 g
Kürbiskerne	10 g	20 g	20 g
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
kaltes Wasser*	40 ml	60 ml	80 ml
Öl*	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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 300 g)
Brennwert	1156 kJ/276 kcal	3508 kJ/839 kcal
Fett	8 g	26 g
– davon ges. Fettsäuren	0 g	2 g
Kohlenhydrate	33 g	101 g
– davon Zucker	1 g	24 g
Eiweiß	16 g	50 g
Ballaststoffe	2 g	5 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Ei 5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

f i y p #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

Guten Appetit!