

Knusprige Hähnchenfilets

mit frischer Tagliatelle und Kürbiskern-Pesto





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







frische Tagliatelle



Knoblauchzehe





Staudensellerie



Kürbiskerne

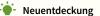


Basilikum



30 Minuten









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.

GEHT'S

Wassehe 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 BEGINNBlätter 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] **Olivenöl** und 40 ml [80 ml] kaltes **Wasser** mit einem Pürierstab zu einem feinen **Kürbiskern-Pesto** verarbeiten. Mit etwas **Salz**und **Pfeffer** abschmecken.



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



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.

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



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.



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

Guten Appetit!

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!)

URSPRUNGSLÄNDER

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

2017 | KW13 | 2

