

# Überbackene Hähnchenbrust Parmigiana mit Fettuccine, Hartkäse und Tomatensoße

Family 30 – 40 Minuten • 1006 kcal • Tag 3 kochen

24



Hähnchenbrustfilet



Fettuccine



Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



Semmelbrösel



Petersilie



Tomatensugo



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche die Kräuter ab und tupfe die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Mehl\*, Ei\*, Zucker\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 kleine Schüssel, 1 Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf, 3 tiefe Teller und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Fettuccine <b>15</b>	270 g	360 g	500 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
geriebener Hartkäse <b>7</b> <b>8</b>	20 g	40 g	40 g
Semmelbrösel <b>15</b>	50 g	75 g	100 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomatensugo	300 g	400 g	600 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 550 g)
Brennwert	765 kJ/183 kcal	4209 kJ/1006 kcal
Fett	4,45 g	24,49 g
– davon ges. Fettsäuren	1,04 g	5,71 g
Kohlenhydrate	24,79 g	136,45 g
– davon Zucker	2,73 g	15,05 g
Eiweiß	10,46 g	57,58 g
Salz	0,493 g	2,713 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:** **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **15** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **ES:** Spanien



## Hähnchenbrust vorbereiten

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

**Hähnchenbrüste** mit einem **Fleischklopper** (oder **Nudelholz**) etwas platter klopfen, bis sie etwa 2 cm dick sind. Danach **salzen\*** und **pfeffern\***.

Drei tiefe Teller bereitstellen. Im 1. Teller 2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl\*** verteilen, im 2. Teller 1 – 2 **Eier\*** verquirlen, auf den 3. Teller **Semmelbrösel** geben.

**Fleisch** im **Mehl** wenden, dann durch das **Ei** ziehen und zuletzt mit **Bröseln** panieren.



## 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 **geriebenem 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.



## Dünsten

**Petersilienblätter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**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 [10 g | 15 g] **Olivenöl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen reichlich heißes **Wasser\*** in einen großen Topf geben, **salzen\*** und zum Kochen bringen.



## Pasta vollenden

**Tomatensoße** mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zucker\*** abschmecken, zu den **Fettuccine** geben und gut vermischen.



## Kochen

**Tomatensugo**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 1 Prise **Zucker\*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Pasta** und **Fleisch** zubereiten. **Fettuccine** erst kochen, wenn Du das **Fleisch** in den Ofen gibst. **Fettuccine** 10 – 12 Min. im kochenden **Wasser** bissfest garen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.



## Anrichten

**Pasta** auf Teller verteilen, **Hähnchenbrüste** darauf anrichten, mit zerkleinerter **Petersilie** bestreuen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

