

Hähnchenfilets in Kräuterpanade mit Fettuccine und selbst gemachtem Pesto

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 1134 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet in Lake



Fettuccine



Knoblauchzehe



Basilikum



Oregano



Basilikumpaste



Sonnenblumenkerne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Mayonnaise



Semmelbrösel



mittelscharfer Senf



Hühnerbrühe

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Salz*, Weißweinessig*, Öl*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß,
1 Pürierstab, 1 Sieb, 1 Messbecher und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Basilikumpaste	24 ml	39 ml	48 ml
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	40 g	60 g	80 g
Mayonnaise 8) 9)	25 g	25 g	50 g
Semmelbrösel 15)	25 g	37,5 g**	50 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 360 g)
Brennwert	1305 kJ/312 kcal	4744 kJ/1134 kcal
Fett	14 g	50,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	10,1 g
Kohlenhydrate	30,3 g	110,1 g
– davon Zucker	1,8 g	6,4 g
Eiweiß	15,9 g	57,8 g
Salz	0,7 g	2,56 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 9) Senf 15) Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, gut **salzen*** und aufkochen lassen.

Knoblauch abziehen.

Oreganoblätter abzupfen und fein hacken.



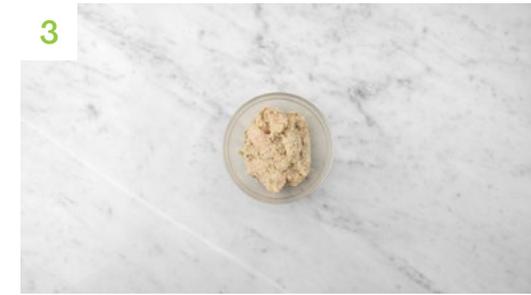
2 Pasta garen

Fettuccine in den Topf mit kochendem **Wasser*** geben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

Pasta anschließend durch ein Sieb abgießen, dabei 100 ml [150 ml | 200 ml] Kochwasser auffangen.

Fettuccine zurück in den Topf geben.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Hähnchenbrustfilets panieren

Hähnchenbrustfilets in je 3 Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Hähnchenfleisch** mit **Senf**, **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Semmelbrösel und gehackten **Oregano** dazugeben und **Hähnchenfleisch** damit rundherum panieren.

In einer großen Pfanne **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. rösten, dann in ein hohes Rührgefäß geben.



4 Für das Pesto

In das hohe Rührgefäß zu den **Sonnenblumenkernen** **Basilikum** mit Stielen, **Basilikumpaste**, **Knoblauch**, **geriebenen Hartkäse**, **Hühnerbrühe**, 3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig*** und die Hälfte vom aufgefangenen **Kochwasser** hinzufügen und mit einem Pürierstab zu einem **Pesto** mixen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

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

Tipp: Wenn das Pesto nicht cremig genug ist, gib' mehr **Kochwasser** dazu.



5 Hähnchen braten

In der Pfanne aus Schritt 3 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. Panierte **Hähnchenstreifen** darin 3 – 4 Min. auf jeder Seite bei mittlerer Hitze braten, bis sie knusprig und innen nicht mehr rosa sind.



6 Anrichten

Fettuccine mit **Pesto** auf tiefe Teller verteilen, gebratene **Hähnchenfilets** darauf anrichten 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>

