

# Überbackene Hähnchenbrust Parmigiana mit Fettuccine, Hartkäse und Tomatensoße

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 1039 kcal • Tag 3 kochen

3



Hähnchenbrustfilet in Lake



Fettuccine



Zwiebel



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Semmelbrösel



Petersilie, glatt



Tomatensugo



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



# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Pfeffer\*, Mehl\*, Olivenöl\*, Eier\*, Öl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, extra Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, Sieb, 3 tiefe Teller und 1 großen Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	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
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	50 g	75 g	100 g
Petersilie, glatt	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	791 kJ/189 kcal	4346 kJ/1039 kcal
Fett	4,9 g	26,8 g
– davon ges. Fettsäuren	1,2 g	6,4 g
Kohlenhydrate	24,9 g	136,6 g
– davon Zucker	3 g	16,3 g
Eiweiß	11,2 g	61,4 g
Salz	0,5 g	2,75 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



## Vorbereitung

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Zwiebel** halbieren und fein hacken.

**Knoblauch** ebenfalls fein hacken (oder eine **Knoblauchpresse** verwenden).



## Hähnchen und Fettuccine kochen

So viel **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen, dass der Boden bedeckt ist. Wenn das **Öl** heiß ist, die **Hähnchenbrüste** 2 Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen. **Fettuccine** 10 – 12 Min. bissfest garen.

Während die **Fettuccine** kochen, mit Schritt 5 fortfahren.



## Für die Tomatensoße

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen. **Zwiebel** darin 2 – 3 Min. anschwitzen, bis sie glasig ist.

**Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. mit anschwitzen.

**Tomatensugo** dazugeben. Hitze reduzieren, umrühren und ca. 2 Min. köcheln lassen. Danach mit **Salz\***, **Pfeffer\*** abschmecken.



## Hähnchen überbacken

Jede **Hähnchenbrust** mit 2 EL **Tomatensoße** bestreichen und mit **geriebenem Hartkäse** bestreuen. Danach auf dem Backblech 8 – 10 Min. im Ofen backen, bis die **Hähnchenbrüste** innen nicht mehr rosa sind.

Währenddessen Blätter der **Petersilie** fein hacken.



## Hähnchen panieren

Während die **Soße** köchelt, **Hähnchenbrüste** zwischen 2 Lagen Backpapier legen und mit einem **Fleischklopfer** (oder **Nudelholz**) etwas platter klopfen, bis sie etwa 2 cm dick sind.

25 g [50 g | 50 g] **Mehl\***, **Salz\*** und 1 Prise **Pfeffer\*** in einem tiefen Teller mischen.

In einem zweiten tiefen Teller 1 [2 | 2] **Ei\*** verquirlen.

In den dritten tiefen Teller die **Semmelbrösel** geben.

**Hähnchenbrüste** zuerst in **Mehl** wenden, dann durch das **Ei** ziehen und zuletzt mit **Semmelbröseln** panieren.



## Anrichten

**Fettuccine** durch ein Sieb abgießen und im großen Topf mit der restlichen **Tomatensoße** vermischen.

**Pasta** auf Teller geben, **Hähnchenbrust** darauf anrichten und mit **Petersilie** bestreuen.

**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>

