

# Überbackene Hähnchenbrust Parmigiana mit Fettuccine, Hartkäse und Tomatensoße

Family High Protein Thermomix kocht • 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 die Kräuter ab und tupfe die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## 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 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



## 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 **Tomatensauce** bestreichen und mit **geriebenem Hartkäse** bestreuen. Danach 8 – 10 Min. backen, bis die **Hähnchenbrüste** innen nicht mehr rosa sind.

**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

Restliche **Tomatensauce** 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 **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>

