

Überbackene Hähnchenbrust Parmigiana mit Fettuccine, Hartkäse und Tomatensoße

Family High Protein Thermomix kocht • 992 kcal • Tag 3 kochen

3



Hähnchenbrustfilet in Lake



Fettuccine



Zwiebel



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Hartkäse ital. Art, gerieben



Semmelbrösel



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*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech, 1 Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 große Pfanne, 1 großer Topf und 1 kleine 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
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Semmelbrösel 15)	25 g	50 g	50 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. 540 g)
Brennwert	773 kJ/185 kcal	4152 kJ/992 kcal
Fett	5 g	26,6 g
- davon ges. Fettsäuren	1,2 g	6,4 g
Kohlenhydrate	23,6 g	126,9 g
- davon Zucker	2,9 g	15,6 g
Eiweiß	11,1 g	59,8 g
Salz	0,48 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 **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **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 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

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>

