

# Hähnchenfilets in Kräuterpanade mit Fettuccine und selbst gemachtem Pesto

Family High Protein wenig Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 1138 kcal • Tag 3 kochen

34



-  Hähnchenbrustfilet in Lake
-  Fettuccine
-  Knoblauchzehe
-  Basilikum
-  Oregano
-  Basilikumpaste
-  Sonnenblumenkerne
-  Hartkäse ital. Art, gerieben
-  Mayonnaise
-  Semmelbrösel
-  mittelscharfer Senf
-  Hühnerbrühe

**GESTALTE DEIN PERFEKTES  
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL

**Natürlicher Geschmack**

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

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

## 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
Knoblauchzehe <b>ES</b>	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 <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	25 g	50 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	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	1310 kJ/313 kcal	4760 kJ/1138 kcal
Fett	14 g	50,9 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	10,8 g
Kohlenhydrate	30,3 g	110,2 g
– davon Zucker	1,6 g	5,9 g
Eiweiß	15,8 g	57,4 g
Salz	1,02 g	3,71 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.

**Knoblauch** abziehen.

**Oreganoblätter** fein hacken.



## 2 Pasta garen

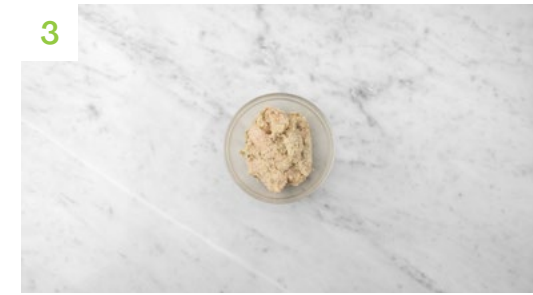
In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Fettuccine** hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

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.

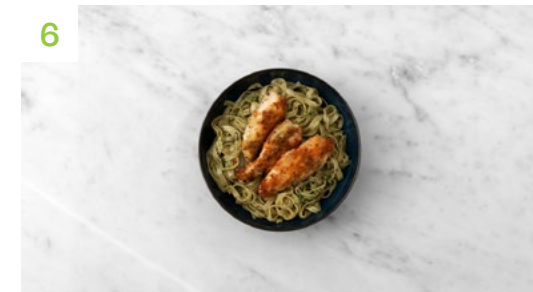


## 5 Hähnchen braten

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.

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

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



## 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>

