



HÄHNCHENFILETS IN KNUSPRIGER KRÄUTERPANADE

mit Fettuccine und würzigem Kürbiskernpesto



HELLO FETTUCINE

Das Wort Fettuccine stammt von dem italienischen Wort "fettuccia" ab, das zeitgenössisch mit "kleines Band" übersetzt werden kann.



Hähnchenbrustfilet



Kürbiskerne



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



Basilikum



Fettuccine



Hartkäse ital. Art



Oregano



Stangensellerie

15 [20] min.

25 [30] min.

Stufe 1

Thermomix hilft

Neuentdeckung

Tag 1 - 3 kochen

Aromatisch, schnell und **proteinreich**. Sag Hallo zu unserer Gewinnkombination für alle Genießer: Unsere zarten Hähnchenfilets kleiden sich heute in eine knusprige Kräuterpanade mit Oregano und werden von einem würzigen Kürbiskernpesto und Fettuccine begleitet. Ein echt einfaches und raffiniertes Gericht, das Dir heute den Tag verschönert – lass es Dir schmecken!

thermomix

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 großen Topf** (mit **Deckel**), **1 tiefen Teller** und **1 große Pfanne**.



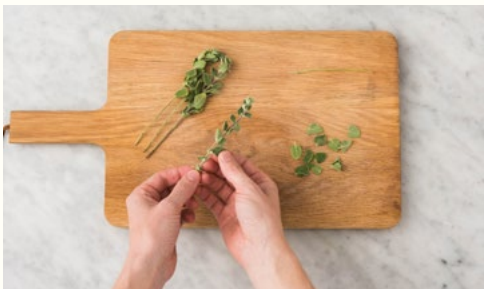
1 PASTA GAREN

Einen großen Topf mit heißem **Wasser** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Stangensellerie** in ca. 0,5 cm schmale Scheibchen schneiden. **Fettuccine** ins kochende **Wasser** geben, nach 9 Min. **Selleriescheibchen** zufügen und noch 3 Min. weitergaren. Durch den Varoma-Behälter abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. **Fettuccine** und **Selleriescheiben** zurück in den Topf geben und abgedeckt warm halten. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.



4 FÜR DAS PESTO

Basilikumblätter, **Knoblauch**, **Hartkäse** und **Kürbiskerne** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [20 g] **Olivenöl***, **Salz**, **Pfeffer** und 40 ml [80 ml] kaltes Wasser zugeben und **10 Sek./Stufe 6** zu einem **Pesto** verrühren.



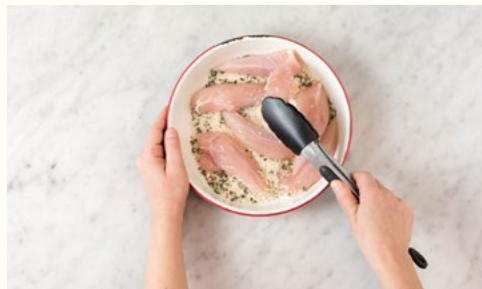
2 IN DER ZWISCHENZEIT

Blätter vom **Oregano** abzupfen und in den Mixtopf geben. Blätter vom **Basilikum** ebenfalls abzupfen. **Knoblauch** abziehen.



5 HÄHNCHENFILETS BRATEN

In einer großen Pfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und panierte **Hähnchenstreifen** darin 3 – 4 Min. auf jeder Seite bei mittlerer Hitze braten.



3 HÄHNCHENFILETS PANIEREN

Semmelbrösel zu den **Oreganoblättchen** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in einen tiefen Teller umfüllen. **Hähnchenfilets** längs in je 3 Streifen schneiden, auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und in der **Oregano-Semmelbrösel-Mischung** wälzen.



6 ANRICHTEN

Pesto zu den **Fettuccine** in den Topf geben und gut vermengen. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Fettuccine** mit **Pesto** auf tiefe Teller verteilen, gebratene **Hähnchenfilets** dazu anrichten und genießen.

★ **TIPP:** Wenn die Pasta nicht cremig genug ist, gib etwas Kochwasser dazu.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Hähnchenbrustfilet	2	4
Kürbiskerne 15)	10 g	20 g
Knoblauchzehe ES	½	1
Semmelbrösel 1)	25 g	50 g
Basilikum/Oregano	30 g	60 g
Stangensellerie 9) ES	1	2
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	40 g
Fettuccine 1)	250 g	500 g

Öl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].

🕒 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 350 g)
Brennwert	991 kJ/235 kcal	3403 kJ/806 kcal
Fett	6 g	20 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	5 g
Kohlenhydrate	30 g	103 g
– davon Zucker	2 g	6 g
Eiweiß	16 g	54 g
Ballaststoffe	2 g	6 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 3) Ei 7) Milch 9) Sellerie 15) kann Spuren von Erdnüssen, Soja, Schalenfrüchten, Sellerie und Sesam enthalten

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

📷 🐦 📘 #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!