



Nonna Bigs verboten gute Hähnchen Parmigiana überbacken mit Käse, auf tomatigen Linguine

Family Thermomix kocht • 906 kcal • Tag 3 kochen

3



Disney ZOOMANIA+



Disney+
Die brandneue Serie
ab November
nur auf Disney+
streamen



Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



frische Linguine



Tomatenpolpa



Hähnchenbrustfilet



Semmelbrösel



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



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

thermomix

⏱ 20 [20 | 20] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 großer Topf, 3 tiefe Teller und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
frische Linguine 15)	250 g	375 g	500 g
Tomatenpolpa	390 g	585 g**	780 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Semmelbrösel 15)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g
Öl*, Olivenöl*, Zucker*, Ei*, Mehl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 590 g)
Brennwert	639 kJ/153 kcal	3790 kJ/906 kcal
Fett	4,47 g	26,53 g
– davon ges. Fettsäuren	1,18 g	7,00 g
Kohlenhydrate	17,99 g	106,76 g
– davon Zucker	2,39 g	14,20 g
Eiweiß	9,49 g	56,33 g
Salz	0,454 g	2,694 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 ES: Spanien NZ: Neuseeland



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.



Dünsten

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.



Kochen

Tomatenpolpa, die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“**, **Salz***, **Pfeffer*** und 1 Prise **Zucker*** in den Mixtopf zugeben und **8 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Während die **Soße** kocht, das **Fleisch** braten.



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 **Tomatensoße** 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.



Für die Pasta

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

Linguine darin 3 – 4 Min. bissfest garen. Danach durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Tomatensoße mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zucker*** abschmecken, zu den **Linguine** in den Topf geben und gut vermischen.



Anrichten

Pasta auf Teller geben, **Hähnchenbrust** darauf anrichten und mit der restlichen **„Hello Buon Appetito“** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

