



# Überbackene Hähnchenbrust Parmigiana mit Fettuccine, Hartkäse und Tomatensoße

Family 30 – 40 Minuten • 4682 kJ/1119 kcal • Tag 3 kochen

3



Zwiebel



Knoblauchzehe



geriebener Hartkäse



Semmelbrösel



Fettuccine



Petersilie



Tomaten Sugo



Hähnchenbrustfilet



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Mehl\*, Ei\*

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, extra Backpapier,  
1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, Sieb, 3 tiefe Teller und  
1 großen Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	60 g	80 g	120 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	50 g	75 g	100 g
Fettuccine <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Tomaten Sugo <b>14)</b>	300 g	400 g	600 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Öl*, Olivenöl*, Mehl*, Ei*	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. 570 g)
Brennwert	821 kJ/196 kcal	4682 kJ/1119 kcal
Fett	5,84 g	33,34 g
– davon ges. Fettsäuren	1,74 g	9,91 g
Kohlenhydrate	23,59 g	134,60 g
– davon Zucker	3,19 g	18,22 g
Eiweiß	11,71 g	66,78 g
Salz	0,551 g	3,146 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 14) Schwefeldioxide und Sulfite 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



## Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein hacken.

**Knoblauch** ebenfalls abziehen und fein hacken (oder eine Knoblauchpresse verwenden).



## Für die Tomatensoße

In einem kleinen Topf **1 EL** [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen und gehackte **Zwiebel** für 2 – 3 Min. anschwitzen, bis diese weich und glasig ist. **Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. weiter anschwitzen, bis er duftet.

**Tomaten Sugo** in den Topf geben.

Hitze reduzieren, umrühren und ca. 2 Min. köcheln lassen.

Danach mit **Salz\***, **Pfeffer\*** abschmecken.



## Hähnchen panieren

Während die **Soße** köchelt, die **Hähnchenbrüste** zwischen 2 Lagen Backpapier legen und mit einem Fleischklopfer (oder Nudelholz) etwas platter klopfen, bis sie etwa 2 cm dick sind.

25 g [50 g | 50 g] **Mehl\***, **Salz\*** und 1 Prise **Pfeffer\*** in einem tiefen Teller mischen.

In einem zweiten tiefen Teller 1 [2 | 2] **Ei\*** verquirlen. In den dritten tiefen Teller die **Semmelbrösel** geben.

**Hähnchenbrüste** zuerst in **Mehl** wenden, dann durch das **Ei** ziehen und zuletzt mit **Semmelbröseln** panieren.



## Hähnchen und Fettuccine kochen

So viel **Öl\*** in einer großen Pfanne erhitzen, dass der Boden bedeckt ist.

Wenn das **Öl** heiß ist, die **Hähnchenbrüste** 2 Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

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

**Fettuccine** 10 – 12 Min. bissfest garen.

Während die **Fettuccine** kochen, mit Schritt 5 fortfahren.



## Hähnchen überbacken

Jede **Hähnchenbrust** mit 2 EL **Tomatensoße** bestreichen und mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen.

Danach auf dem Backblech 8 – 10 Min. im Ofen backen, bis die **Hähnchenbrüste** innen nicht mehr rosa sind.

Währenddessen Blätter der **Petersilie** fein hacken.



## Anrichten

**Fettuccine** durch ein Sieb abgießen und im großen Topf mit der restlichen **Tomatensoße** vermischen.

**Pasta** auf Teller geben, **Hähnchenbrust** darauf anrichten und mit **Petersilie** bestreuen.

## 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>

