



HÄHNCHENFILETS IN KNUSPRIGER KRÄUTERPANADE

mit Fettuccine und würzigem Kürbiskernpesto



HELLO FETTUCCINE

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

40 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung 3 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!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Zum Kochen benötigst Du **1 tiefen Teller**, **1 große Pfanne**, **1 großen Topf**, ein **Sieb**, ein **hohes Rührgefäß** und einen **Pürrierstab**.



1 PANADE VORBEREITEN

Blätter von **Oregano** und **Basilikum** abzupfen. **Knoblauch** abziehen. **Oregano**blättchen grob hacken und mit **Semmelbröseln** in einem tiefen Teller vermischen.

Stangensellerie in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.



2 PASTA GAREN

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen. **Fettuccine** darin ca. 12 Min. bissfest garen. **Selleriescheiben** für die letzten 2 – 3 Min. der Kochzeit zufügen und mitgaren.

Am Ende der Garzeit alles in ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. **Fettuccine** zurück in den Topf geben.



3 FÜR DAS PESTO

In einem hohen Rührgefäß **Basilikumblätter**, **Knoblauch**, **Hartkäse**, **Kürbiskerne**, **Olivenöl*** und kaltes **Wasser*** mit einem Pürrierstab zu einem feinen **Pesto** mixen. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pesto zur **Fettuccine** geben und vermischen.

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



4 HÄHNCHENFILETS PANIEREN

Hähnchenfilets auf beiden Seiten mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen, längs in je 3 Streifen schneiden und in der **Oregano-Semmelbrösel-Mischung** wälzen.



5 IN DER ZWISCHENZEIT

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



6 ANRICHTEN

Fettuccine mit **Pesto** auf tiefe Teller verteilen, gebratene **Hähnchenfilets** dazu anrichten und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Basilikum/Oregano	30 g	45 g ☞	60 g
Knoblauchzehe ES	½ ☞	¾	1
Semmelbrösel 1)	25 g	38 g ☞	50 g
Stangensellerie 9) ES	1	2 (klein)	2
Fettuccine 1)	250 g	375 g ☞	500 g
Hartkäse ital. Art 3) 7)	20 g	30 g ☞	40 g
Kürbiskerne 15)	10 g	15 g ☞	20 g
Hähnchenbrustfilet	2	3	4
Olivenöl*	1 EL	1½ EL	2 EL
kaltes Wasser*	40 ml	60 ml	80 ml
Öl*	1 EL	1½ EL	2 EL
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	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!)

URSPRUNGLÄNDER

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!

2018 | KW 13 | 5

HelloFRESH