

Hähnchenfilets in knuspriger Kräuterpanade mit Fettuccine und selbst gemachtem Kürbiskernpesto

High Protein Family 30 – 40 Minuten • 939 kcal • Tag 3 kochen

14



Hähnchenbrustfilet



Fettuccine



Porree



Kürbiskerne



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



geriebener Hartkäse



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Basilikum



Oregano



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Olivenöl*, Wasser*

Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 Sieb, 1 tiefen Teller und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Fettuccine 15)	270 g	360 g	500 g
Porree NL BE	0,5**	0,75**	1
Kürbiskerne	10 g	10 g	20 g
Knoblauchzehe ES	1	1,5**	2
Semmelbrösel 15)	25 g	38 g**	50 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Mayonnaise 8) 9)	17 ml	17 ml	34 ml
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Basilikum/Oregano	20 g	20 g	20 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. 380 g)
Brennwert	1037 kJ/248 kcal	3930 kJ/939 kcal
Fett	8,06 g	30,53 g
– davon ges. Fettsäuren	1,78 g	6,74 g
Kohlenhydrate	28,99 g	109,87 g
– davon Zucker	1,96 g	7,44 g
Eiweiß	14,21 g	53,84 g
Salz	0,379 g	1,435 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: **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



Panade vorbereiten

Einen großen Topf mit reichlich heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Knoblauch abziehen.

Porree halbieren, auswaschen und in 0,5 cm dicke Halbmonde schneiden.

Blätter von **Oregano** und **Basilikum** abzupfen.

Oreganoblättchen grob hacken und mit

Semmelbröseln in einem tiefen Teller vermischen.



Hähnchenbrustfilets panieren

Hähnchenbrustfilets längs in je 3 Streifen schneiden, in einer großen Schüssel gründlich mit **Senf** und **Mayonnaise** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Anschließend in der **Oregano-Semmelbrösel-Mischung** wälzen.



Pasta garen

Fettuccine in das kochende **Wasser** geben und ca. 12 Min. bissfest garen.

Porree in den letzten 2 – 3 Min. der Kochzeit hinzufügen und mitgaren.

Am Ende der Garzeit alles in ein Sieb abgießen, dabei etwas **Kochwasser** auffangen.

Fettuccine und **Porree** zurück in den Topf geben.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



In der Zwischenzeit

In der großen 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.



Für das Pesto

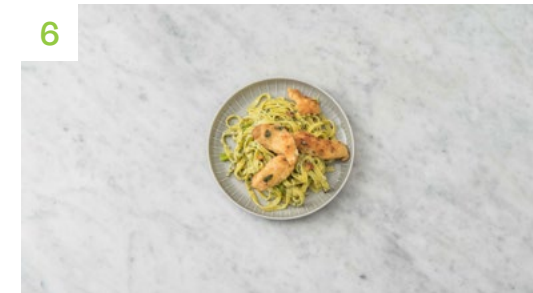
In einer großen Pfanne die **Kürbiskerne** ca. 1 Min. anrösten, dann in ein hohes Rührgefäß geben.

Basilikumblätter, **Knoblauch**, **Hartkäse**, 2 EL [**3 EL** | **4 EL**] **Olivenöl*** und 4 EL [**6 EL** | **8 EL**] kaltes **Wasser*** hinzufügen und mit einem Pürierstab zu einem feinen **Pesto** mixen.

Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pesto zu den **Fettuccine** geben und gut vermischen.

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



Anrichten

Fettuccine mit **Pesto** auf einem tiefen Teller verteilen, gebratene **Hähnchenfilets** dazu 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>

