



ZITRONIGE FETTUCCINE,

dazu Hähnchenbrust und Sellerie

SPECIAL



Hähnchenbrustfilet



Knoblauchzehe



Zitrone



Weizenmehl



Frischkäse



Stangensellerie



Fettuccine



Petersilie



Zitronenthymian

20 [25]30 Min.

35 [40] 45 Min.

Zeit Sparen

Thermomix kocht

Zitronige Pasta? Na klar! Im heutigen Rezept spielt die frische Zitrusfrucht die Hauptrolle in Deiner fast schon frühlingshaften Pasta. Diese ist übrigens auch dank der Hähnchenbrust besonders **proteinreich**. Besonders ist auch der Zitronenthymian, der eine frisch-würzige Note in das ganze Gericht bringt. Und cremig wird es dank Robiola Frischkäse auch noch... Du siehst, dieses Rezept ist einfach dazu gemacht, Dich zu verwöhnen! Guten Appetit!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
 Heize den **Backofen** auf **220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft)** vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 kleine Schüssel, 1 Pfanne**, einen **tiefen Teller**, ein **großen Topf**, **Backblech** und **Backpapier**.



1 ZU BEGINN

Blätter von **Thymian** und **Petersilie** abzupfen. **Petersilie** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen. Von der **Zitrone** 2 [3|4] dünne Schalenstreifen ohne weiße Anteile schälen. Kappe der **Zitrone** abschneiden, 2 [3|4] dünne **Zitronenscheiben** abschneiden und in den Gareinsatz legen (Restliche **Zitrone** zum abschmecken aufbewahren) **Sellerie** in 0,5 cm dünne Stücke schneiden. **Knoblauch** abziehen.



4 FÜR DIE SOSSE

Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 1 [1,5|2] TL **Hühnerbrühpaste***, **Butter***, 200 [300|400] g **Wasser**, **Salz**, **Pfeffer** und **Zucker** in den Mixtopf geben, Gareinsatz mit **Zitronenscheiben** einsetzen und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Währenddessen Fettucine ins kochende **Wasser** geben und 6 – 7 Min. garen. In den letzten 4 Minuten die **Selleriestücke** zu den Fettucine geben und mitkochen.



2 HÄHNCHEN PANIEREN

Mehl, **Zitronenschalenstreifen**, 1/2 **Thymian**, **Salz** und **Pfeffer** in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** zerkleinern und in einen tiefen Teller umfüllen. **Hähnchenbrust** mit dem Handballen etwas flach drücken, **salzen**, in die **Mehlmischung** geben und rundherum panieren. **★ TIPP: Panade gut andrücken und sicherstellen, dass viel Panade an dem Hähnchen klebt.**



5 GLEICH IST ALLES FERTIG

Gekochte Fettucine und **Selleriescheibchen** durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben. Gareinsatz mit dem Spatel herausnehmen. Robiola, restlichen **Thymian** und etwas **Zitronensaft** in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 5** vermengen und **4 Min./98 °C/Stufe 3** erhitzen. **Soße** nach Geschmack mit viel **Zitronensaft** abschmecken und aus dem Mixtopf zu den Fettucine gießen, vermengen und abschmecken.



3 HÄHNCHENBRUST BRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen, **Hähnchenbrust** darin von jeder Seite 3-4 Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen auf einem mit Backpapier belegten Backblech 12-15 Min fertig garen. Reichlich heißes **Wasser** in einen großen Topf geben, zum Kochen bringen und mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Nach Ende der Backzeit die **Hähnchenbrust** aus dem Ofen nehmen und in Streifen schneiden. **Pasta** in tiefen Tellern anrichten und mit dem **Hähnchen** toppen. Mit den **Zitronenscheiben** und zerkleinerter **Petersilie** garnieren.
★ TIPP: Falls Dir die Soße zu flüssig ist, kannst Du die gesamte Pasta nochmal kurz aufkochen lassen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Zitrone ES	1	1	2
Weizenmehl 1)	25 g	50 g	50 g
Frischkäse	1	1,5	2
Stangensellerie 9) ES	1	1	2
Fettucine	250 g	375 g	500 g
Petersilie/Zitronenthymian	10 g	10 g	10 g
Hühnerbrühe*	200ml	300ml	400ml
Butter*	2 EL	3 EL	4 EL
Öl*	2 EL	3 EL	4 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) Glutenhaltiges Getreide

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at