

# Hähnchenfilets in Kräuterpanade mit Fettuccine und selbst gemachtem Pesto

Family High Protein wenig Vorbereitung Thermomix hilft • 1138 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet in Lake



Fettuccine



Knoblauchzehe



Basilikum



Oregano



Basilikumpaste



Sonnenblumenkerne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Mayonnaise



Semmelbrösel



mittelscharfer Senf



Hühnerbrühe



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

# Los geht's

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

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*, Weißweinessig\*, Öl\*, Olivenöl\*, Wasser\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 großer Topf

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Fettuccine <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Basilikum/Oregano	10 g	10 g	10 g
Basilikumpaste	24 ml	39 ml	48 ml
Sonnenblumenkerne	20 g	20 g	40 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	40 g	60 g	80 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	25 g	25 g	50 g
Semmelbrösel <b>15)</b>	25 g	37,5 g**	50 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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.)

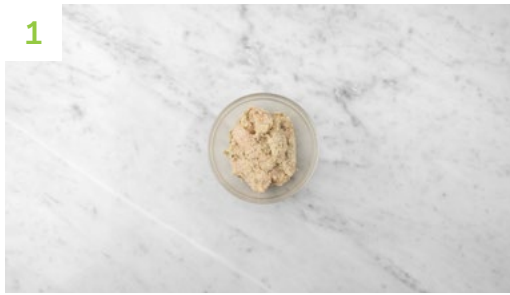
	100 g	Portion (ca. 360 g)
Brennwert	1310 kJ/313 kcal	4760 kJ/1138 kcal
Fett	14 g	50,9 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	10,8 g
Kohlenhydrate	30,3 g	110,2 g
– davon Zucker	1,6 g	5,9 g
Eiweiß	15,8 g	57,4 g
Salz	1,02 g	3,71 g

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:** ES: Spanien



## 1 Hähnchenbrustfilet panieren

Blätter vom **Oregano** abzupfen und in den Mixtopf geben. **Semmelbrösel** zugeben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**Hähnchenbrustfilets** in je 3 Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel **Hähnchenfleisch** mit **Senf**, **Mayonnaise**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. **Semmelbrösel-Oregano-Mix** dazugeben und **Hähnchenfleisch** damit rundherum panieren.



## 4 Für das Pesto

**Basilikumstücke**, **Basilikumpaste**, **Knoblauch**, **Sonnenblumenkerne**, **geriebenen Hartkäse** und **Hühnerbrühe** in den Mixtopf zugeben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

30 g [45 g | 60 g] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Weißweinessig\***, 50 g [70 g | 100 g] kaltes **Wasser\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **10 Sek./Stufe 6** zu einem **Pesto** verrühren.



## 2 Kleinigkeiten

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

Währenddessen ein paar **Basilikumblätter** abzupfen und für die Deko zur Seite legen. Restlichen **Basilikum** in 2 cm Stücke schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

In einer großen Pfanne **Sonnenblumenkerne** ohne Fettzugabe ca. 1 – 2 Min. rösten und in den Mixtopf geben.



## 5 Hähnchenbrustfilets braten

In der großen Pfanne 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\*** erhitzen und panierte **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite 3 – 4 Min. bei mittlerer Hitze braten, bis sie knusprig und innen nicht mehr rosa sind.

**Pesto** zu den abgossenen **Fettuccine** in den Topf geben und gut vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

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



## 3 Fettuccine garen

**Fettuccine** ins kochende **Wasser** geben und darin ca. 12 Min. bissfest garen. **Pasta** nach der Garzeit durch den Varoma-Behälter abgießen, dabei etwas **Kochwasser** auffangen und **Pasta** zurück in den Topf geben.

Währenddessen fortfahren.



## 6 Anrichten

**Fettuccine** mit **Pesto** auf tiefe Teller verteilen, gebratene **Hähnchenfilets** darauf 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>

