

# Fettuccine mit Bärlauchpesto

dazu knusprig panierte Hähnchenstreifen

Family 30 – 40 Minuten • 1146 kcal • Tag 3 kochen

24



Fettuccine



Hähnchenbrustfilet



Bärlauch



Tomate



Sonnenblumenkerne



Basilikumpaste



geriebener Hartkäse



Mayonnaise



Semmelbrösel



Gemüsebrühe



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 hohes Rührgefäß,  
1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 1 Pürierstab, 1 Sieb und  
2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                  | 2P    | 3P     | 4P    |
|----------------------------------|-------|--------|-------|
| Fettuccine <b>15)</b>            | 270 g | 360 g  | 500 g |
| Hähnchenbrustfilet               | 250 g | 375 g  | 500 g |
| Bärlauch                         | 20 g  | 40 g   | 40 g  |
| Tomate <b>NL   ES   MA</b>       | 1     | 2      | 2     |
| Sonnenblumenkerne                | 20 g  | 30 g** | 40 g  |
| Basilikumpaste                   | 15 ml | 30 ml  | 30 ml |
| geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b> | 40 g  | 60 g   | 80 g  |
| Mayonnaise <b>8) 9)</b>          | 34 ml | 51 ml  | 68 ml |
| Semmelbrösel <b>15)</b>          | 50 g  | 75 g   | 100 g |
| Gemüsebrühe <b>10)</b>           | 4 g   | 6 g    | 8 g   |
| Gewürzmischung „Hello Paprika“   | 2 g   | 3 g**  | 4 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.)

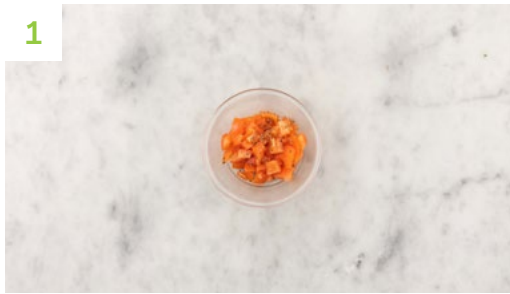
|                         | 100 g            | Portion (ca. 440 g) |
|-------------------------|------------------|---------------------|
| Brennwert               | 1082 kJ/258 kcal | 4797 kJ/1146 kcal   |
| Fett                    | 10,57 g          | 46,90 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 2,25 g           | 9,97 g              |
| Kohlenhydrate           | 26,99 g          | 119,71 g            |
| – davon Zucker          | 1,63 g           | 7,22 g              |
| Eiweiß                  | 13,16 g          | 58,35 g             |
| Salz                    | 0,655 g          | 2,903 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 **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



## 1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und in ca. 1 cm Würfel schneiden.

**Tomatenwürfel** in einer kleinen Schüssel mit **Salz\*** und Pfeffer\* marinieren und beiseitestellen.

Blätter vom **Bärlauch** abzupfen.

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett die **Sonnenblumenkerne** für ca. 1 Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und in ein hohes Rührgefäß geben. Pfanne beiseitestellen.



## 4 Hähnchen braten

In der Pfanne aus Schritt 1 erneut 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Öl\*** erhitzen und panierte **Hähnchenstreifen** darin 3 – 4 Min. auf jeder Seite bei mittlerer Hitze braten, bis sie knusprig und innen nicht mehr rosa sind.



## 2 Für das Pesto

**Bärlauch, Basilikumpaste, Hartkäse, Gemüsebrühpulver**, 2 EL **[3 EL | 4 EL] Olivenöl\*** und 50 ml **[75 ml | 100 ml]** kaltes **Wasser\*** ebenfalls in das hohe Rührgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einem feinen **Pesto** mixen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 5 Pasta vollenden

Nach dem Ende der Pasta-Kochzeit diese durch ein Sieb abgießen, dabei ca. 50 ml **[75 ml | 100 ml] Kochwasser** auffangen.

**Pasta** wieder zurück in den Topf geben.

**Pesto, Tomatenwürfel** und 50 ml **[75 ml | 100 ml] Kochwasser\*** hinzugeben und alles gründlich vermengen.



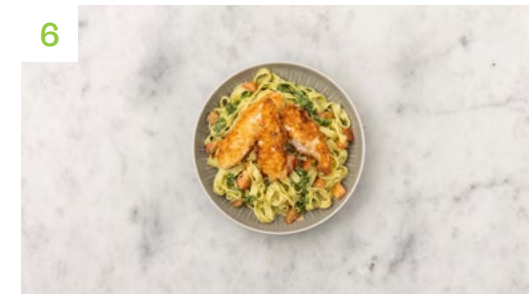
## 3 Hähnchenfilets panieren

**Fettuccine** in das kochende **Wasser** geben und ca. 12 Min., oder nach Geschmack, bissfest garen.

**Semmelbrösel** in eine große Schüssel geben.

**Hähnchenfilets** längs in je 3 Streifen schneiden und in einer zweiten großen Schüssel gründlich mit **Mayonnaise** und „**Hello Paprika**“ vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

Anschließend mit **Semmelbröseln** panieren. Dabei Panade leicht andrücken.



## 6 Anrichten

**Fettuccine** mit **Pesto** auf tiefe Teller verteilen und gebratene **Hähnchenfilets** darauf anrichten.

**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>

