

# Fettuccine mit Bärlauchpesto dazu knusprig panierte Hähnchenstreifen

Family Thermomix hilft • 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 und Kräuter ab und tupfe die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 2 große Schüsseln,  
1 kleine Schüssel und 1 große Pfanne

## 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



## Hähnchenfilets panieren

Einen großen Topf mit reichlich **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und zum Kochen bringen.

**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.



## Hähnchenfilets braten

In der großen Pfanne 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.



## Pesto zubereiten

In einer großen Pfanne ohne Zugabe von **Fett** die **Sonnenblumenkerne** für ca. 1 Min. anrösten.

Anschließend in den Mixtopf geben.

Blätter vom **Bärlauch** abzupfen und in den Mixtopf zugeben.

**Geriebenen Hartkäse** ebenfalls zugeben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g [30 g | 40 g] **Olivenöl\***, **Gemüsebrühe**, **Salz\***, **Pfeffer\*** und 50 g [75 g | 100 g] kaltes **Wasser\*** zugeben und **15 Sek./Stufe 3,5** zu einem **Pesto** verrühren.



## Pasta vollenden

**Tomatenwürfel**, **Pesto** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser\*** zur **Pasta** in den Topf geben und gründlich vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



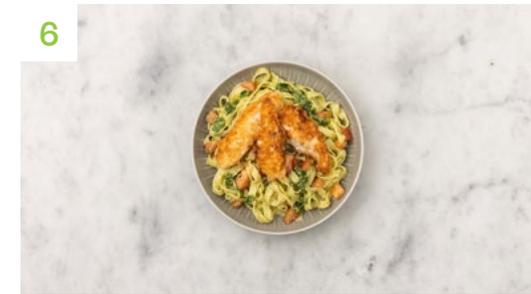
## Pasta kochen

Jetzt die **Fettuccine** ins kochende **Wasser** geben und für 12 Min., oder nach Geschmack, bissfest garen.

Am Ende der Garzeit **Fettuccine** durch den Varoma-Behälter abgießen und dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser** auffangen. **Pasta** zurück in den Topf geben.

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

**Tomatenwürfel** in einer kleinen Schüssel mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** marinieren und die **Hähnchenstreifen** braten.



## 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>

