

Pouletfilets in knuspriger Kräuterpanade mit Fettuccine und selbst gemachtem Pesto

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 1132 kcal • Tag 3 kochen

24



Pouletbrustfilet



Fettuccine



Knoblauchzehe



Basilikum



Basilikumpaste



Sonnenblumenkerne



Hartkäse ital. Art, gerieben



Mayonnaise



Semmelbrösel



mittelscharfer Senf



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Essig*, Pouletbouillonpulver*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer, 1 grosse Schüssel, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Fettuccine 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilikum	1 x 10 g**	1 x 10 g
Basilikumpaste	1 x 24 ml	2 x 24 ml
Sonnenblumenkerne	1 x 20 g	1 x 40 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Semmelbrösel 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

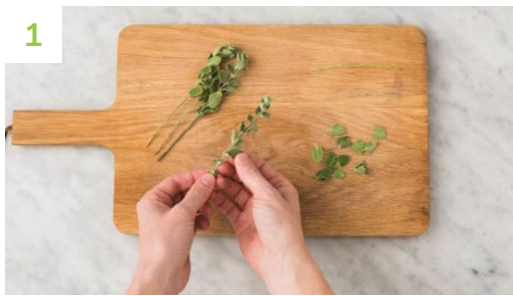
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 360 g)
Brennwert	1321 kJ/ 316 kcal	4736 kJ/ 1132 kcal
Fett	14.2 g	50.9 g
– davon ges. Fettsäuren	2.9 g	10.4 g
Kohlenhydrate	30.5 g	109.4 g
– davon Zucker	1.6 g	5.8 g
Eiweiss	16.4 g	58.7 g
Salz	0.71 g	2.56 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!)



1 Kleine Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Knoblauch abziehen.



2 Pasta garen

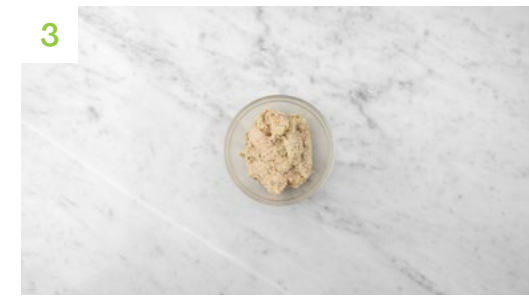
In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Fettuccine hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

Anschliessend durch ein Sieb abgessen, dabei 100 ml [200 ml] **Kochwasser** auffangen.

Fettuccine zurück in den Topf geben.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



3 Pouletbrustfilets panieren

Pouletbrustfilets in je 3 Streifen schneiden.

In einer grossen Schüssel **Pouletfleisch** mit **Senf**, **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Semmelbrösel dazugeben und **Pouletfleisch** damit rundherum panieren.

In einer grossen Bratpfanne **Sonnenblumenkerne** 1 – 2 Min. rösten, dann in ein hohes Rührgefäss geben.



4 Für das Pesto

In das hohe Rührgefäss zu den **Sonnenblumenkernen** **Basilikum** mit Stielen, **Basilikumpaste**, **Knoblauch**, **geriebenen Hartkäse**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, 3 EL [6 EL] **Olivenöl***, 1 TL [2 TL] **Essig*** und die Hälfte vom aufgefangenen **Kochwasser** hinzufügen und mit einem Stabmixer zu einem **Pesto** mixen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

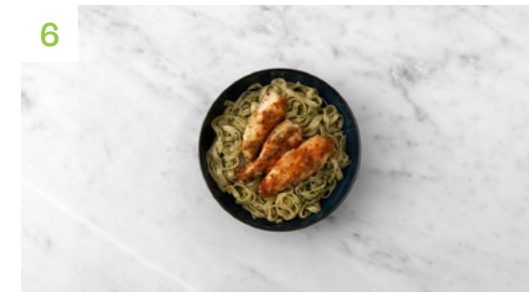


5 Poulet braten

In der Bratpfanne aus Schritt 3 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Panierte Pouletstreifen** darin 3 – 4 Min. auf jeder Seite bei mittlerer Hitze braten, bis sie knusprig und innen nicht mehr rosa sind.

Pesto zur **Pasta** geben und gut vermischen.

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



6 Anrichten

Fettuccine mit **Pesto** auf einen tiefen Teller verteilen, gebratene **Pouletfilets** dazu anrichten und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!



Chicken fillets in crispy herb breadcrumbs with fettuccine and home-made pumpkin seed pesto

Family High protein 30–40 minutes • 1132 kcal • Cook on day 3

24



Chicken breast fillet



Fettuccine



Garlic clove



Basil



Basil paste



Sunflower seeds



Grated Italian-style hard



Mayonnaise



Breadcrumbs



Medium-hot mustard



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

Let's get started

Wash herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Olive oil*, vinegar*, chicken bouillon powder*, oil*, pepper*, Salt*, water*

Cooking utensils

1 tall mixing bowl, 1 large bowl, 1 large frying pan, 1 large pot, 1 measuring jug and 1 sieve

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Fettuccine 15)	1 x	270 g	1 x	500 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Basil	1 x	10 g**	1 x	10 g
Basil paste	1 x	24 ml	2 x	24 ml
Sunflower seeds	1 x	20 g	1 x	40 g
Grated Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	40 g	2 x	40 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x	25 g	1 x	50 g
Breadcrumbs 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Medium-hot mustard 9)	1 x	10 ml	1 x	20 ml

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 360 g)
Calories	1321 kJ/316 kcal	4736 kJ/1132 kcal
Fat	14.2 g	50.9 g
– of which saturated fats	2.9 g	10.4 g
Carbohydrate	30.5 g	109.4 g
– of which sugar	1.6 g	5.8 g
Protein	16.4 g	58.7 g
Salt	0.71 g	2.56 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) 8) Eggs 9) Mustard 15) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Get prepped

Heat plenty of water in the kettle.

Peel the garlic.



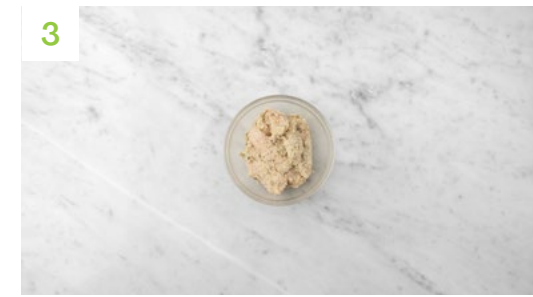
Cook the pasta

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Add the fettuccine and cook for 11–12 min. until al dente.

Then drain through a sieve, keeping 100 ml [200 ml] of the cooking water*.

Return fettuccine to the pot. Meanwhile, continue with the recipe.



Bread the chicken breast fillets

Cut the chicken breast fillets into 1 cm strips.

In a large bowl, mix chicken meat with mustard, mayonnaise, salt* and pepper*.

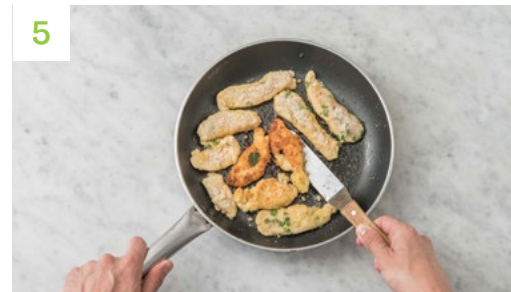
Add breadcrumbs and coat chicken meat with them all around.

In a large frying pan, toast the pumpkin seeds for approx. 1 min. then put them into a tall mixing bowl.



For the pesto

In the high stirring vessel to the sunflower seeds basil stems, basil paste, garlic, grated hard cheese, 4 g [8 g] chickenbouillon powder*, 3 tbsp [6 tbsp] olive oil*, Add 1 tsp [2 tsp] vinegar* and half of the collected cooking water and mix with a hand blender to a pesto. Season with salt* and pepper*.

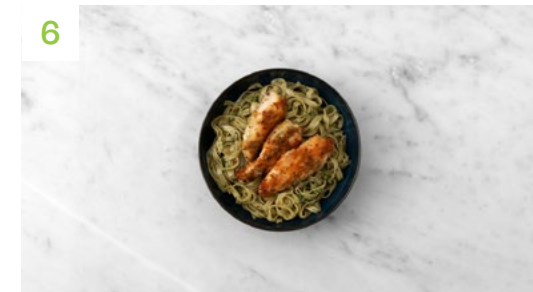


Fry the chicken

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in the frying pan from step 3. Breaded chickenstrips in it 3 – 4 min. Fry on each side over medium heat until crispy and no longer pink on the inside.

Add the pesto to the pasta and mix well.

Tip: If the pesto is not creamy enough, add some of the cooking water.



Serve

Apportion the fettuccine and pesto onto deep plates, serve with the fried chicken fillets and enjoy.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Filets de poulet à la panure croustillante aux herbes avec fettuccine et pesto fait maison

Famille **Hautement protéiné** 30 – 40 minutes • 1132 kcal • Cuisiner au 3e jour

24



Blancs de poulet



Fettuccine



Gousse d'ail



Basilic



Pâte de basilic



Graines de tournesol



Fromage italien
à pâte dure râpé



Mayonnaise



Chapelure



Moutarde mi-forte



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

C'est parti

Laver les herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Huile d'olive*, vinaigre*, bouillon de volaille en poudre*, huile*, poivre*, sel*, eau*

Ustensiles de cuisine

1 bol mélangeur haut, 1 mixeur, 1 saladier, 1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 verre doseur et 1 passoire

Ingrédients pour 2 à

4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Fettuccine 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Basilic	1 x 10 g**	1 x 10 g
Pâte de basilic	1 x 24 ml	2 x 24 ml
Graines de tournesol	1 x 20 g	1 x 40 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 40 g	2 x 40 g
Mayonnaise 8) 9)	1 x 25 g	1 x 50 g
Chapelure 15)	1 x 25 g	1 x 50 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 360 g)
Valeur calorique	1321 kJ/ 316 kcal	4736 kJ/ 1132 kcal
Lipides	14,2 g	50,9 g
- dont acides gras saturés	2,9 g	10,4 g
Glucides	30,5 g	109,4 g
- dont sucre	1,6 g	5,8 g
Protéines	16,4 g	58,7 g
Sel	0,71 g	2,56 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) 8) œufs 9) moutarde 15) blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Peler l'ail.



Faire cuire les pâtes

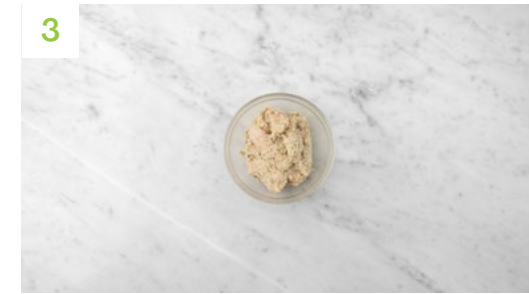
Bien remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Ajouter les fettuccine et les cuire al dente pendant 11 à 12 min.

Égoutter ensuite les fettuccine dans une passoire 1 grande poêle, (conserver 100 ml [200 ml] de l'eau de cuisson).

Remettre les fettuccine dans la casserole.

Pendant ce temps, continuer la recette.



Paner les blancs de poulet

Couper chaque blanc de poulet en 3 lanières.

Dans un saladier, mélanger le poulet avec la moutarde, la mayonnaise, du sel* et du poivre*.

Ajouter la chapelure et paner le poulet de tous les côtés.

Dans une grande poêle, faire griller les graines de tournesol 1 à 2 min, puis les verser dans un bol mélangeur haut.



Pour le pesto

Dans le bol mélangeur haut, ajouter la pâte de basilic, l'ail, le fromage dur râpé, 4 g [8 g] de bouillon de volaille en poudre*, 3 cs [6 cs] d'huile d'olive*, 1 cc [2 cc] de vinaigre* et la moitié de l'eau de cuisson réservée aux graines de tournesol et mélanger avec un mixeur pour obtenir un pesto. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

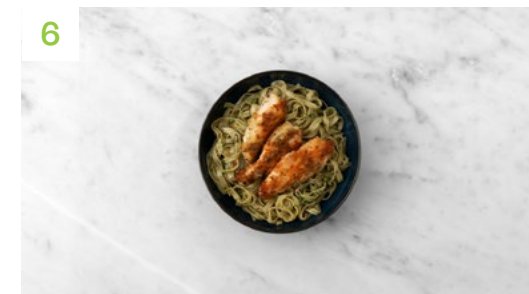


Faire cuire le poulet

Dans la poêle de l'étape 3, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Faire revenir les lanières de poulet panées 3 à 4 min de chaque côté à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et ne soient plus roses à l'intérieur.

Ajouter le pesto aux pâtes et bien mélanger.

Astuce : si le pesto n'est pas assez crémeux, ajoutez un peu plus d'eau de cuisson.



Dresser

Répartir les fettuccine avec du pesto dans une assiette creuse, ajouter les blancs de poulet et déguster.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde/

