

Überbackene Pouletbrust Parmigiana mit Fettuccine, Hartkäse und Tomatensauce

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 1009 kcal • Tag 3 kochen

14



Pouletbrustfilet



Fettuccine



Zwiebel



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Semmelbrösel



Petersilie, glatt



Tomatensugo



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Eier*, Öl*, Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*, Mehl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backpapier, 1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Sieb und 1 kleiner Topf

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
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8	1 x 20 g	1 x 40 g
Semmelbrösel 15	1 x 25 g	1 x 50 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomatensugo	1 x 300 g	2 x 300 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. 540 g)
Brennwert	786 kJ/ 188 kcal	4222 kJ/ 1009 kcal
Fett	5 g	26.8 g
- davon ges. Fettsäuren	1.3 g	6.8 g
Kohlenhydrate	24.3 g	130.5 g
- davon Zucker	2.9 g	15.7 g
Eiweiss	11.4 g	61.4 g
Salz	0.65 g	3.47 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 15) Weizen

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



Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren und fein hacken.

Knoblauch ebenfalls fein hacken (oder eine Knoblauchpresse verwenden).



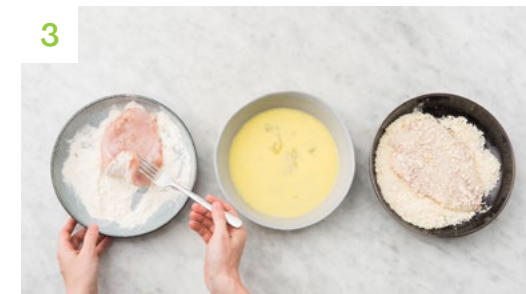
Für die Tomatensauce

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen.

Gehackte Zwiebel darin 2 – 3 Min. anschwitzen, bis sie weich und glasig ist.

Knoblauch hinzufügen und 1 Min. mit anschwitzen.

Tomatensugo dazugeben. Hitze reduzieren, umrühren und ca. 2 Min. köcheln lassen. Danach mit **Salz***, **Pfeffer*** abschmecken.



Poulet panieren

Während die **Sauce** köchelt, **Pouletbrüste** zwischen 2 Lagen Backpapier legen und mit einem **Fleischklopfer** (oder **Nudelholz**) etwas platter klopfen, bis sie etwa 2 cm dick sind.

25 g [50 g] **Mehl***, **Salz*** und 1 Prise **Pfeffer*** in einem tiefen Teller mischen.

In einem zweiten tiefen Teller 1 [2] **Ei*** verquirlen.

In den dritten tiefen Teller die **Semmelbrösel** geben. **Pouletbrüste** zuerst in **Mehl** wenden, dann durch das **Ei*** ziehen und zuletzt mit **Semmelbröseln** panieren.



Poulet und Fettuccine kochen

So viel **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen, dass der Boden bedeckt ist. Wenn das **Öl** heiss ist, die **Pouletbrüste** 2 Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

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

Fettuccine 10 – 12 Min. bissfest garen.

Während die **Fettuccine** kochen, mit Schritt 5 fortfahren.



Poulet überbacken

Jede **Pouletbrust** mit 2 EL **Tomatensauce** bestreichen und mit **geriebenem Hartkäse** bestreuen. Danach auf dem Backblech 8 – 10 Min. im Ofen backen, bis die **Pouletbrüste** innen nicht mehr rosa sind.

Währenddessen Blätter der **Petersilie** fein hacken.



Anrichten

Fettuccine durch ein Sieb abgiessen und im grossen Topf mit der restlichen **Tomatensauce** vermischen.

Pasta auf Teller geben, **Pouletbrust** darauf anrichten und mit **Petersilie** bestreuen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Baked chicken breast parmigiana with fettuccine, hard cheese and tomato sauce

Family High protein 30–40 minutes • 1009 kcal • Cook on day 3

14



Chicken breast fillet



Fettuccine



Onion



Garlic clove



Grated Italian-style hard cheese



Breadcrumbs



Flat leaf parsley



Tomato sugo



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

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Eggs*, oil*, pepper*, salt*, olive oil*, flour*

Cooking utensils

1 baking paper, 1 baking tray with baking paper, 1 deep plate, 1 large frying pan, 1 large pot, 1 sieve and 1 small pot

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
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Grated Italian-style hard cheese 7) 8)	1 x	20 g	1 x	40 g
Breadcrumbs 15)	1 x	25 g	1 x	50 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Tomato sugo	1 x	300 g	2 x	300 g

**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. 540 g)
Calories	786 kJ/188 kcal	4222 kJ/1009 kcal
Fat	5 g	26.8 g
– of which saturated fats	1.3 g	6.8 g
Carbohydrate	24.3 g	130.5 g
– of which sugar	2.9 g	15.7 g
Protein	11.4 g	61.4 g
Salt	0.65 g	3.47 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 15) Wheat

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



Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Heat plenty of water in the kettle.

Halve and finely chop the onion.

Also finely chop the garlic (or use a garlic press).



For the tomato sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a small pot. Gently sauté the chopped onions for 2–3 min. until soft and translucent.

Add the garlic and sauté for another 1 min.

Add the tomato sugo. Reduce the heat, stir, and simmer for about 2 min. Then season with salt* and pepper*.



Bread the chicken

While the sauce is cooking, lay the chicken breasts between 2 sheets of baking paper and flatten them with a meat tenderiser (or rolling pin) until they are about 2 cm thick.

Mix 25 g [50 g] flour*, salt* and 1 pinch of pepper* in a deep plate.

Whisk 1 [2] egg* in a second deep plate.

Put the breadcrumbs in the third deep plate. Coat the chicken breasts first with flour, then with egg* and finally with breadcrumbs.



Cook the chicken and fettuccine

Heat enough oil* in a large frying pan to cover the bottom. When the oil is hot, fry the chicken breasts for 2 min. on each side until golden brown. Then place on a baking tray lined with baking paper.

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

Cook the fettuccine for 10–12 min. until al dente.

While the fettuccine is cooking, continue with step 5.



Bake the chicken

Brush each chicken breast with 2 tbsp. tomato sauce and sprinkle with grated hard cheese. Then bake on the baking tray for 8–10 min. until the chicken is no longer pink inside.

In the meantime, finely chop the parsley leaves.



Serve

Drain the fettuccine in a sieve and mix with the remaining tomato sauce in the large pot.

Serve the pasta on plates, arrange the chicken on top and sprinkle with parsley.

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/



Poulet Parmigiana gratiné

accompagné de fettuccine, fromage à pâte dure et sauce tomate

Famille Hautement protéiné 30 – 40 minutes • 1009 kcal • Cuisiner au 3e jour

14



Blanc de poulet



Fettuccine



Oignon



Gousse d'ail



Fromage italien à pâte dure râpé



Chapelure



Persil, plat



Sauce tomate



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

C'est parti

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

Basiques dans votre cuisine*

Œufs, huile*, poivre*, sel*, huile d'olive*, farine*

Ustensiles de cuisine

Du papier sulfurisé, 1 plaque de cuisson avec du papier sulfurisé, 1 assiette creuse, 1 grande poêle, 1 grande casserole, 1 passoire et 1 petite casserole

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
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage italien à pâte dure râpé 7 8	1 x 20 g	1 x 40 g
Chapelure 15	1 x 25 g	1 x 50 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sauce tomate	1 x 300 g	2 x 300 g

**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. 540 g)
Valeur calorique	786 kJ/ 188 kcal	4222 kJ/ 1009 kcal
Lipides	5 g	26,8 g
– dont acides gras saturés	1,3 g	6,8 g
Glucides	24,3 g	130,5 g
– dont sucre	2,9 g	15,7 g
Protéines	11,4 g	61,4 g
Sel	0,65 g	3,47 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 **15** blé

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



Préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Couper l'oignon en deux et le hacher finement.

Hacher également l'ail finement (ou utiliser un presse-ail).



Cuire le poulet et les fettuccine

Dans une grande poêle, chauffer suffisamment d'huile* pour en couvrir le fond. Lorsque l'huile est chaude, faire frire les blancs de poulet pendant 2 min de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Puis les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Remplir une grande casserole de suffisamment d'eau* chaude, bien saler* et porter à ébullition.

Y faire cuire les fettuccine pendant 10 à 12 min jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Pendant la cuisson des fettuccine, passer à l'étape 5.



Pour la sauce tomate

Dans une petite casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*. Y faire suer l'oignon haché pendant 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide.

Ajouter l'ail et faire suer pendant 1 min.

Ajouter la sauce tomate. Réduire le feu, remuer et laisser mijoter pendant env. 2 min. Assaisonner ensuite avec du sel* et du poivre*.



Cuire le poulet

Étaler 2 cs de sauce tomate sur chaque blanc de poulet et saupoudrer de fromage à pâte dure râpé. Puis faire cuire au four sur la plaque de cuisson pendant 8 à 10 min, jusqu'à ce que les blancs de poulet ne soient plus roses à l'intérieur.

Pendant ce temps, hacher finement les feuilles de persil.



Paner le poulet

Pendant que la sauce mijote, déposer les blancs de poulet entre 2 couches de papier sulfurisé et attendrir légèrement avec un batoir à viande (ou avec un rouleau à pâtisserie) jusqu'à ce qu'ils fassent environ 2 cm d'épaisseur.

Mélanger 25 g [50 g] de farine*, du sel* et 1 pincée de poivre* dans une assiette creuse.

Dans une deuxième assiette creuse, battre 1 [2] œuf[s]*.

Mettre la chapelure dans la troisième assiette creuse. Passer d'abord les blancs de poulet dans la farine, puis les passer dans l'œuf* et, enfin, les enrober de chapelure.



Dresser

Égoutter les fettuccine à l'aide d'une passoire et mélanger dans la grande casserole avec le reste de sauce tomate.

Répartir les pâtes sur des assiettes, disposer un blanc de poulet sur le dessus et saupoudrer de persil.

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/

