

Überbackene Pouletbrust Parmigiana mit Fettuccine, Hartkäse und Tomatensauce

Family High Protein 30 – 40 Minuten • 992 kcal • Tag 3 kochen

14



Pouletbrustfilet



Fettuccine



Zwiebel



Knoblauchzehe



Hartkäse ital. Art, gerieben



Petersilie, glatt



Tomatensugo



Panko-Mehl



- 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
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomatensugo	1 x 300 g	2 x 300 g
Panko-Mehl 15)	1 x 25 g	1 x 50 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. 530 g)
Brennwert	780 kJ/ 186 kcal	4149 kJ/ 992 kcal
Fett	5 g	26.8 g
- davon ges. Fettsäuren	1.3 g	6.7 g
Kohlenhydrate	23.8 g	126.6 g
- davon Zucker	2.9 g	15.2 g
Eiweiss	11.4 g	60.8 g
Salz	0.63 g	3.37 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!

