

# 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 <b>15)</b>	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 <b>7) 8)</b>	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 <b>15)</b>	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!>

