

Fettuccine mit Pouletgeschnetzeltem in käsiger Rahmsauce mit Babyfederkohl

Family extra schnell 15 – 25 Minuten • 875 kcal • Tag 3 kochen

29



Pouletgeschnetzeltes



Halbrahm aus Saland



Fettuccine



Knoblauchzehe



Baby-Federkohl



Hartkäse ital. Art, gerieben



Gewürzmischung
„Hello Buon Appetito“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Pfeffer*, Salz*, Pouletbouillonpulver*, Öl*, Wasser*

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Messbecher und 1 Sieb

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Halbrahm aus Saland 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Fettuccine 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Baby-Federkohl	1 x 100 g	1 x 200 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	1 x 4 g	2 x 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. 410 g)
Brennwert	890 kJ/ 213 kcal	3659 kJ/ 875 kcal
Fett	6.7 g	27.5 g
– davon ges. Fettsäuren	3.1 g	12.9 g
Kohlenhydrate	24.4 g	100.4 g
– davon Zucker	2 g	8.2 g
Eiweiss	13.6 g	56 g
Salz	0.51 g	2.08 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!)



1 Nudeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich heisses **Wasser*** in einen grossen Topf mit Deckel füllen, **salzen***, einmal aufkochen lassen und darin die **Fettuccine** für 12 Min. bissfest garen.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Poulet anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und darin das **Pouletgeschnetzelte** 2 – 3 Min. rundum anbraten. **Pouletgeschnetzeltes** mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und aus der Bratpfanne nehmen.



3 Sauce ansetzen

Mit einem Messbecher 100 ml [200 ml] **Pastawasser*** abmessen.

In derselben grossen Bratpfanne bei mittelhoher Hitze **Rahm**, 4 g [8 g] **Pouletbouillonpulver***, „**Hello Buon Appetito**“, **Pastawasser** und 1 EL [2 EL] **Butter*** verrühren. **Knoblauch** dazu pressen und die **Sauce** für 2 – 3 Min. einkochen lassen.



4 Sauce vollenden

Baby Federkohl etwas kleiner schneiden, in die Bratpfanne geben und zusammenfallen lassen.

Bratpfanne von der Hitze nehmen und Hälfte des **Hartkäses** einrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pouletgeschnetzeltes zurück in die Bratpfanne geben und ggfs. warmhalten.



5 Fertigstellen

Nudeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgiessen, sofort in die Bratpfanne geben und gut vermengen, sodass alle **Nudeln** mit **Sauce** bedeckt sind.



6 Anrichten

Nudeln auf Teller verteilen und mit einer Prise **Pfeffer*** und restlichen **Hartkäseflakes** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

