

Pouletfilets in knuspriger Kräuterpanade mit Fettuccine und selbst gemachtem Pesto

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

14



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 Gemüse, Kräuter und Fleisch 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 | 1.5 g | 5.3 g |
| Eiweiss | 16.3 g | 58.3 g |
| Salz | 0.66 g | 2.38 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.

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

Knoblauch abziehen.



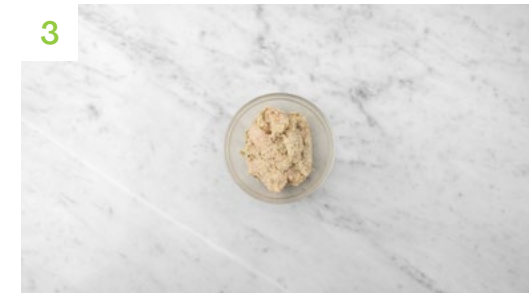
2 Pasta garen

Fettuccine in den Topf mit kochendem **Wasser*** geben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

Pasta anschliessend durch ein Sieb abgiessen, 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.

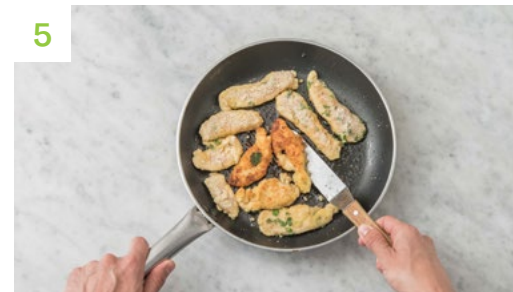


4 Für das Pesto

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.

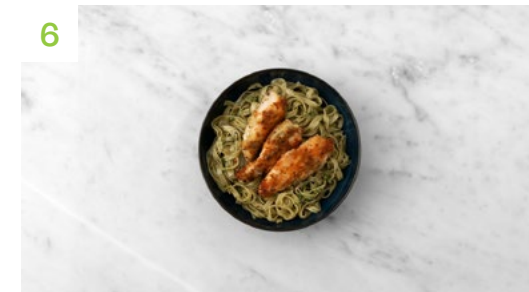
Pesto zur **Pasta** geben und gut vermischen.

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



5 In der Zwischenzeit

In der grossen 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.



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!

