



Fettuccine mit Poulet und Austernpilzen,

dazu Hartkäse-Knoblauch-Bröseln



HELLO KNOBLAUCH

*Jeder kennt die Knoblauchfahne!
Verantwortlich ist der Inhaltsstoff Allicin.
Die schwefelhaltige Substanz entsteht,
wenn Knoblauch zerkleinert wird.*



Austernpilze



Fettuccine



Pouletbrustfilets



geriebener Hartkäse



Halbrahm



Knoblauchzehe



Petersilie



Semmelbrösel

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe **1**

Tag **1-3** kochen

Unser Pilz-Special der Woche: Leichte Fettuccine mit Poulet und Austernpilzen! Die Pilze erhalten durch das Anbraten ein ganz besonderes Aroma, das perfekt zu Deiner frischen Pasta passt. Für den vollkommenen, letzten Schliff sorgen gehackte Petersilie und ein Topping aus Hartkäse-Knoblauch-Bröseln.

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 grossen Topf**, **1 grosse Bratpfanne**, **1 Sieb** und **1 Knoblauchpresse**.



1 PASTA KOCHEN

Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

In einem grossen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, **salzen***, **Fettuccine** darin ca. 12 Min. bissfest garen.

Mit 50 ml [100 ml] heissem **Wasser*** und der **Pouletbouillon*** eine **Bouillon** zubereiten.



2 KLEINE VORBEREITUNG

Austernpilze zum Stiel hin in ca. 1 cm breite Streifen zupfen.

Knoblauch abziehen.

Petersilie abzupfen und fein hacken.

Pouletbrustfilets quer in 1 cm dicke Streifen schneiden.



3 BRÖSEL BRATEN

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen, die **Hälfte** des **Knoblauchs** dazupressen, **Semmelbrösel** und die **Hälfte** des **geriebenen Hartkäses** zugeben und 1 – 2 Min. unter Rühren rösten, bis die **Knoblauchbrösel** goldbraun sind. **Knoblauchbrösel** aus der Bratpfanne nehmen und zur Seite stellen.



4 POULET ANBRATEN

In der gleichen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öt*** auf hoher Stufe erhitzen und **Pouletstreifen** und **Austernpilze** darin 4 – 5 Min. anbraten, bis das **Poulet** leicht gebräunt ist.



5 SOSSE ZUBEREITEN

Halbrahm und vorbereitete **Pouletbouillon** in die Bratpfanne geben. Restlichen **Knoblauch** in die Bratpfanne pressen und alles zusammen 1 – 2 Min. köcheln lassen, bis die Sauce leicht eingedickt ist. Restlichen **Hartkäse** unterrühren und Sauce mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 PASTA VOLLENDEN

Pasta nach der Garzeit in ein Sieb abgiessen und mit in die Bratpfanne geben. Zusammen mit gehackter **Petersilie** unter die **Pilze** rühren. **Pasta** auf Tellern verteilen. Mit **Bröseln** bestreuen und geniessen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Fettuccine 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
Austernpilze	1 x	100 g	1 x	200 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	3 x	4 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Pouletbrustfilets	2 x	120 g	4 x	120 g
Semmelbrösel 1)	1 x	25 g	1 x	38 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Halbrahm 5)	1 x	200 ml	2 x	200 ml
heisses Wasser* für Schritt 1		50 ml		1000 ml
Pouletbouillon* für Schritt 1		2 g		4 g
Öl* für Schritt 3 und 4		je 1 EL		je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	771 kJ/185 kcal	2.441 kJ/584 kcal
Fett	2 g	7 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	32 g	103 g
– davon Zucker	2 g	5 g
Eiweiss	8 g	25 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE
1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

En Guete!

[f](#) [ig](#) [yt](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Fettuccine with chicken and oyster mushrooms,

with hard cheese and garlic breadcrumbs



HELLO GARLIC

Everybody knows about garlic breath!
This is caused by the allicin it contains.
This sulphurous substance is formed when
garlic is chopped or crushed.



Oyster mushrooms



Fettuccine



Chicken breast fillets



Grated hard cheese



Single cream



Garlic cloves



Parsley



Breadcrumbs

30-40 minutes (depending on number of persons)

Level 1

Cook on days 1-3

Our mushroom special of the week is light fettuccine with chicken and oyster mushrooms. The mushrooms are sautéed to give them a very distinctive aroma that goes perfectly with your fresh pasta. The final touch is provided by chopped parsley and a topping of hard cheese and garlic breadcrumbs.

Wash **vegetables** and **herbs** and pat the **meat** dry with kitchen roll.
 You will also need: **1 large pot**, **1 large frying pan**, **1 sieve** and **1 garlic press**.



1 COOK PASTA

Heat water in the kettle.

Bring plenty of water to the boil in a large pot, add **salt*** and cook the **fettuccine** for approx. 12 min. until al dente.

Prepare **bouillon** with 50 ml [100 ml] **hot water*** and the **chicken stock***.



2 SHORT PREPARATION

Pluck **oyster mushrooms** downwards to the stem into strips approx. 1 cm wide.

Peel the **garlic**.

Pluck **parsley** and chop finely.

Cut the **chicken breast fillets** crossways into strips 1 cm thick.



3 FRY BREADCRUMBS

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan on medium heat, press in **half** of the **garlic**, add the **breadcrumbs** and **half** of the **grated hard cheese** and toast for 1-2 min. while stirring until the **garlic breadcrumbs** are golden brown. Remove **garlic breadcrumbs** from the frying pan and set aside.



4 FRY CHICKEN

In the same frying pan, heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** on high heat, add **strips of chicken** and oyster mushrooms and sauté for 4-5 min. until the **chicken** is slightly brown.



5 PREPARE SAUCE

Add **single cream** and prepared **chicken bouillon** to the frying pan. Press the rest of the **garlic** into the frying pan and simmer everything together for 1-2 min. until the **sauce** has thickened a little. Stir in the rest of the **hard cheese** and season **sauce** with **salt*** and **pepper***.



6 FINISH PASTA

Drain the cooked **pasta** in a sieve and add to the frying pan. Mix in with the **mushrooms**, together with the **chopped parsley**. Apportion **pasta** onto plates. Sprinkle with **breadcrumbs** and enjoy.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Fettuccine 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
Oyster mushrooms	1 x	100 g	1 x	150 g
Garlic cloves	2 x	4 g	3 x	4 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Chicken breast fillets	2 x	120 g	4 x	120 g
Breadcrumbs 1)	1 x	25 g	1 x	38 g
Grated hard cheese 2) 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Single cream 5)	1 x	200 ml	2 x	200 ml
Hot water* for step 1		50 ml		1000 ml
Chicken stock* for step 1		2 g		4 g
Oil* for steps 3 and 4		1 tbsp. each		2 tbsp. each
Salt*, pepper*	According to taste			

* Good to have at hand [double the amounts for 4 persons]
 ⓘ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER	100 g	PORTION
Calories	771 kJ/185 kcal	2,441 kJ/584 kcal
Fat	2 g	7 g
- incl. saturated fats	1 g	4 g
Carbohydrate	32 g	103 g
- incl. sugar	2 g	5 g
Protein	8 g	25 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

1) Cereals containing gluten 2) Eggs 5) Milk

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

Bon appetit!

f i y p #HelloFreshCH

We love feedback! Call us or write to us:
 +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Fettuccine au poulet et aux pleurotes,

parsemées de chapelure au fromage ailé



HELLO AIL

Tout le monde connaît l'halène que donne l'ail ! Un ingrédient nommé l'alicine en est responsable. La substance sulfureuse se forme lorsque l'ail est écrasé.



Pleurotes



Fettuccine



Filets de blanc de poulet



Fromage râpé



Crème demi-écrémée



Gousse d'ail



Persil



Chapelure

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau **1**

À utiliser dans les **1** à **3** jours

Notre recette spécial champignons de la semaine : fettuccine légères au poulet et aux pleurotes ! L'arôme des champignons se développe lors de la cuisson et s'harmonise parfaitement aux pâtes fraîches. Le persil haché et la chapelure au fromage et à l'ail apportent une touche finale sans pareil.

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

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande casserole**, **1 grande poêle**, **1 passoire** et **1 presse-ail**.

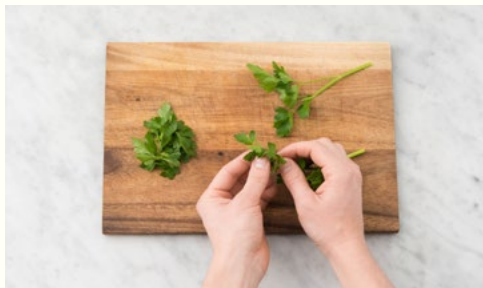


1 FAIRE CUIRE LES PÂTES

Chauffer de l'**eau** dans la **bouilloire**.

Faire bouillir une grande quantité d'eau dans une grande casserole, **saler***, faire cuire les **fettuccine** al dente env. 12 min.

Préparer un bouillon avec 50 ml [100 ml] d'eau chaude* et le bouillon de volaille.



2 PETITE PRÉPARATION

Arracher les **pleurotes** de leur tige en morceaux d'environ 1 cm de large.

Peler l'**ail**.

Arracher les **feuilles de persil** et hacher finement.

Trancher les **filets de blanc de poulet** en bandes d'environ 1 cm. d'épaisseur.



3 FAIRE REVENIR LA CHAPELURE

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu moyen, y presser la **moitié** de l'**ail**, ajouter la **chapelure** et la **moitié** du **fromage râpé** et faire revenir 1 à 2 min. en remuant jusqu'à ce que la chapelure soit dorée. Sortir la chapelure à l'**ail** de la poêle et réserver.



4 FAIRE DORER LE POULET

Dans la même poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** à feu vif et faire revenir le **poulet** et les **pleurotes** 4 à 5 min. jusqu'à ce que le **poulet** soit légèrement doré.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Verser la **crème demi-écrémée** et le **bouillon de volaille** dans la poêle. Presser le reste d'**ail** dans la poêle et laisser mijoter le tout 1 à 2 min. jusqu'à ce que la **sauce** commence à épaissir. Mélanger le reste de **fromage** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.



6 FINIR LES PÂTES

Une fois cuites, égoutter les pâtes dans une passoire et les mettre dans la poêle. Les mélanger avec le **persil haché** aux **champignons**. Répartir les pâtes dans les assiettes. Parsemer de **chapelure** et déguster.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		2P	
Fettuccine 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
Pleurotes	1 x	100 g	1 x	200 g
Gousse d'ail	2 x	4 g	3 x	4 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Blancs de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Chapelure 1)	1 x	25 g	1 x	38 g
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x	40 g	2 x	40 g
Crème demi-écrémée 5)	1 x	200 ml	2 x	200 ml
Eau chaude* pour l'étape 1		50 ml		1000 ml
Bouillon de volaille* pour l'étape 1		2 g		4 g
Huile* pour les étapes 3 et 4		1 cs chaque		2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

🍴 Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	771 kJ/185 kcal	2 441 kJ/584 kcal
Graisse	2 g	7 g
- dont acides gras saturés	1 g	4 g
Glucides	32 g	103 g
- dont sucre	2 g	5 g
Protéines	8 g	25 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait

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

Bon appétit !



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous :
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch