



# ÜBERBACKENE POULETBRUST-PARMIGIANA

mit Spaghetti, Hartkäse und Tomatensauce

## FAMILY




-  Pouletbrustfilets
-  geraspelter Hartkäse
-  Semmelbrösel
-  Zwiebel
-  Weizenmehl
-  Basilikumpaste
-  Knoblauchzehe
-  Spaghetti
-  stückige Tomaten (mit Basilikum)


## Marcos Tipps für Kids!




Parmigiana, eigentlich ein Auflauf mit paniertes Aubergine, gibt es heute mit Poulet und Pasta. Buon appetito!

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch beim Panieren helfen.

 30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

 Stufe 2

 Tag 1 - 3 kochen

# LOS GEHT'S

Tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Zum Kochen benötigt Ihr **1 grossen Topf**, **1 grosse Bratpfanne**, **3 tiefe Teller**, **1 Fleischklopfer**, **Backpapier**, **1 kleinen Topf**, **1 Sieb** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



## 1 VORBEREITUNG

Heizt den Backofen auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und fein hacken.

**Knoblauch** schälen und fein hacken (oder eine Knoblauchpresse verwenden).

Für die **Spaghetti** ausreichend gesalzenes Wasser in einem grossen Topf zum Kochen bringen.



## 2 FÜR DIE TOMATENSAUCE

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen und gehackte **Zwiebel** für 2 – 3 Min. anschwitzen, bis sie weich und glasig ist. **Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. weiter anschwitzen, bis er duftet. **Stückige Tomaten** und **Basilikumpaste** in den Topf geben. Hitze reduzieren, umrühren und ca. 5 Min. köcheln lassen. Danach mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und (ganz wichtig) etwas **Zucker\*** abschmecken.



## 3 POULET PANIEREN

Während die **Sauce** köchelt, die Pouletbrust zwischen 2 Lagen Backpapier legen und mit einem **Fleischklopfer** (oder **Nudelholz**) etwas platter klopfen, bis sie etwa 2 cm dick ist. **Mehl**, **Salz\*** und 1 Prise **Pfeffer\*** in einem tiefen Teller mischen. In einem zweiten tiefen Teller die 1 [2] **Eier\*** verquirlen. In den dritten tiefen Teller die **Semmelbrösel** geben. **Pouletbrust** zuerst in **Mehl**, dann mit **Ei** und zuletzt mit **Semmelbröseln** panieren. Diesen Vorgang für alle **Pouletbrüste** wiederholen.



## 4 POULET UND SPAGHETTI

So viel **Öl\*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen, dass der Boden bedeckt ist. Wenn das **Öl** heiss ist, das **Poulet** 2 Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. **Spaghetti** im vorbereiteten Topf 10 – 12 Min. bissfest garen. Anschliessend **Spaghetti** in ein Sieb abgiessen. Während die **Spaghetti** kochen, mit Schritt 5 fortfahren.



## 5 POULET ÜBERBACKEN

Jedes **Poulet** mit 2 EL **Tomatensauce** bestreichen und mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen. Danach 8 – 10 Min. im Ofen backen oder bis das **Poulet** durchgebraten ist.

★ **TIPP:** Das **Poulet** ist durch, wenn es innen nicht mehr rosa ist.



## 6 ANRICHTEN

**Spaghetti** durch ein Sieb abgiessen und im grossen Topf mit der restlichen **Tomatensauce** vermischen. **Pasta** auf Teller geben und **Pouletbrüste** darauf anrichten.

# 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Spaghetti 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
stückige Tomaten (mit Basilikum)	1 x	400 g	2 x	400 g
Basilikumpaste	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Pouletbrustfilets	2 x	120 g	4 x	120 g
Semmelbrösel 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Weizenmehl 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
geraspelter Hartkäse 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Olivenöl* für Schritt 2		1 EL		2 EL
Öl* für Schritt 4		100 ml		100 ml
Eier* 2) für Schritt 3		1		2
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	882 kJ/211 kcal	5.477 kJ/1390 kcal
Fett	10,24 g	63,57 g
- davon ges. Fettsäuren	1,46 g	9,04 g
Kohlenhydrate	20,02 g	124,32 g
- davon Zucker	2,59 g	16,07 g
Eiweiss	9,11 g	56,57 g
Salz	0,33 g	2,05 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!

#HelloFreshCH

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



# BAKED CHICKEN BREAST PARMIGIANA

with spaghetti, hard cheese and tomato sauce

## FAMILY HIGHLIGHT



Chicken breast fillets



Grated hard cheese



Breadcrumbs



Onion



Wheat flour



Basil paste



Garlic cloves



Spaghetti



Chunky tomatoes  
(with basil)

### Marco's tips for kids!



Parmigiana, actually a casserole with breaded **aubergine**, is coming with chicken and **pasta** today. Buon appetito!

If you want to involve your children in the cooking process, let them help with the breading.

30 - 40 minutes (depending on number of persons)

Level 2

Cook on days 1 - 3

Pat the **meat** dry with kitchen roll.

You will also need: **1 large pot**, **1 large frying pan**, **3 deep plates**, **1 meat tenderiser**, **baking paper**, **1 small pot**, **1 sieve** and **1 baking tray** with **baking paper**.



### 1 PREPARATION

Preheat the oven to **220 °C** top/bottom heat (**200 °C** fan oven).

Halve, peel and finely chop the **onion**.

Peel **garlic** and chop finely (or use a garlic press).

For the **spaghetti**, bring plenty of **salted water** to the boil in a large pot.



### 2 FOR THE TOMATO SAUCE

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil\*** in a small pot and sauté chopped **onion** for 2-3 min. until it is soft and glazed. Add **garlic** and sauté for 1 min. more until it releases its aroma. Add **chunky tomatoes** and **basil paste** to the pot. Reduce heat, stir and simmer for approx. 5 min. Then season with **salt\***, **pepper\*** and (very important) a little **sugar\***.



### 3 BREAD CHICKEN

While the **sauce** simmers, put the **chicken breast** between 2 layers of baking paper and flatten a little with a **meat tenderiser** (or rolling pin) until it's about 2 cm thick. Mix **flour**, **salt\*** and 1 pinch of **pepper\*** in a deep plate. In a second deep plate, whisk 1 [2] **egg\***. Put the **bread crumbs** in a third deep plate. Coat **chicken breast** first in flour, then with **egg** and finally with **bread crumbs**. Repeat this procedure for all **chicken breasts**.



### 4 CHICKEN AND SPAGHETTI

Heat enough **oil\*** in a large frying pan to cover the bottom. When the oil is hot, fry the **chicken** for 2 min. on each side until golden brown. Then put on a baking tray lined with baking paper. Cook **spaghetti** in prepared pot for 10-12 min. until al dente. Then drain **spaghetti** in a sieve. While the **spaghetti** is cooking, continue with step 5.



### 5 BAKE CHICKEN

Brush each **chicken breast** with 2 tbsp. **tomato sauce** and sprinkle with **grated hard cheese**. Then bake in the oven for 8-10 min. or until the **chicken** is cooked through.

★ **TIP:** The chicken is done when it's no longer pink inside.



### 6 SERVE

Drain the **spaghetti** through a sieve and mix with the rest of the **tomato sauce** in the large pot. Serve **pasta** on plates and top with **chicken breasts**.

# INGREDIENTS

	2P		4P	
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
Spaghetti 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Chunky tomatoes (with basil)	1 x	400 g	2 x	400 g
Basil paste	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Chicken breast fillets	2 x	120 g	4 x	120 g
Breadcrumbs 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Wheat flour 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Grated hard cheese 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Olive oil* for step 2	1 tbsp.		2 tbsp.	
Oil* for step 4	100 ml		100 ml	
Eggs* 2) for step 3	1		2	
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	882 kJ/211 kcal	5.477 kJ/1390 kcal
Fat	10,24 g	63,57 g
- incl. saturated fats	1,46 g	9,04 g
Carbohydrate	20,02 g	124,32 g
- incl. sugar	2,59 g	16,07 g
Protein	9,11 g	56,57 g
Salt	0,33 g	2,05 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!)



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

Bon appetit!



# PARMIGIANA AU POULET GRATINÉE

avec des spaghetti, du fromage à pâte dure et de la sauce tomate

FACILE  
AU QUOTIDIEN



Blanc de poulet



Fromage râpé



Chapelure



Oignon



Farine de blé



Pâte de basilic



Gousse d'ail



Spaghetti



Tomates en morceaux  
(au basilic)

## Les astuces de Marco pour les enfants !



La parmigiana est en fait un gratin d'**aubergines** panées ; aujourd'hui vous pouvez la déguster avec du poulet et des pâtes. Buon appetito !

Si vous souhaitez faire participer vos enfants à la préparation, laissez-les vous aider avec la panure.

30 à 40 minutes (selon le nombre de personnes)

Niveau 2

À utiliser dans les 1 à 3 jours

# C'EST PARTI

Sécher la **viande** avec du papier essuie-tout.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande casserole, 1 grande poêle, 3 assiettes creuses, 1 attendrisseur, du papier sulfurisé, 1 petite casserole, 1 passoire et 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé.**



## 1 PRÉPARATION

Préchauffer le four sur **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Couper l'**oignon** en deux, peler, puis hacher finement.

Peler l'**ail** et hacher finement (ou utiliser un presse-ail).

Pour les **spaghetti**, porter à ébullition suffisamment d'eau salée dans une grande casserole.



## 2 POUR LA SAUCE TOMATE

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\*** dans une petite casserole et faire fondre l'**oignon** haché 2 à 3 min. Ajouter l'**ail** et faire revenir 1 min. jusqu'à ce que son arôme se dégage. Ajouter les **tomates en morceaux** et la **pâte de basilic** dans la casserole. Puis baisser le feu, mélanger et laisser mijoter env. 5 min. Ensuite, **saler\***, **poivrer\*** et (très important) ajouter un peu de **sucre\***.



## 3 PANER LE POULET

Pendant que la **sauce** mijote, placer le **blanc de poulet** entre 2 feuilles de papier sulfurisé et aplatir avec un attendrisseur de viande (ou un rouleau à pâtisserie) jusqu'à ce qu'il fasse env. 2 cm d'épaisseur. Mélanger la **farine**, le **sel\*** et 1 pincée de **poivre\*** dans une assiette creuse. Dans une seconde assiette creuse, fouetter 1 [2] **œuf\***. Dans la troisième assiette creuse, mettre la **chapelure**. Retourner le **blanc de poulet** d'abord dans la **farine**, puis dans l'**œuf** et enfin dans la **chapelure**. Procéder de même pour tous les **blancs de poulet**.



## 4 POULET ET SPAGHETTI

Chauffer assez d'**huile\*** dans une grande poêle pour en recouvrir le fond. Lorsque l'**huile** est chaude, faire revenir le **poulet** 2 min. de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré. Le placer ensuite sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Cuire les **spaghettis** al dente 10 à 12 min. dans la casserole. Égoutter dans une passoire. Pendant la cuisson des **spaghettis**, passer à l'étape 5.



## 5 GRATINER LE POULET

Badigeonner chaque morceau de **poulet** de 2 cs de sauce **tomate** et parsemer de **fromage râpé**. Ensuite enfourner 8 à 10 min. ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit.

★**ASTUCE:** le poulet est cuit lorsqu'il n'est plus rose à l'intérieur.



## 6 DRESSER

Après avoir égoutté les **spaghetti** et les avoir mélangés dans la grande casserole au reste de la sauce **tomate**. Servir les pâtes dans les assiettes et recouvrir des **blancs de poulet**.

# 2 | 4 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Spaghetti 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Morceaux de tomates (avec du basilic)	1 x	400 g	2 x	400 g
Crème de basilic	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Blancs de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Chapelure 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Farine de blé 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Huile d'olive* pour l'étape 2		1 cs		2 cs
Huile* pour l'étape 4		100 ml		100 ml
Œufs* 2) pour l'étape 3		1		2
Sel*, poivre*	selon les goûts			

\* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍷 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	882 kJ/211 kcal	5.477 kJ/1390 kcal
Graisse	10,24 g	63,57 g
- dont acides gras saturés	1,46 g	9,04 g
Glucides	20,02 g	124,32 g
- dont sucre	2,59 g	16,07 g
Protéines	9,11 g	56,57 g
Sel	0,33 g	2,05 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 !

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

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