

# Pouletfilets in knuspriger Kräuterpanade mit Fettuccine und selbst gemachtem Pesto

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



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 die Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Salz\*, Pfeffer\*, Pouletbouillonpulver\*, Olivenöl\*, Essig\*, Öl\*

## 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 <b>15)</b>                     | 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 <b>7) 8)</b> | 1 x 40 g   | 2 x 40 g  |
| Mayonnaise <b>8) 9)</b>                   | 1 x 25 g   | 1 x 50 g  |
| Semmelbrösel <b>15)</b>                   | 1 x 25 g   | 1 x 50 g  |
| mittelscharfer Senf <b>9)</b>             | 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

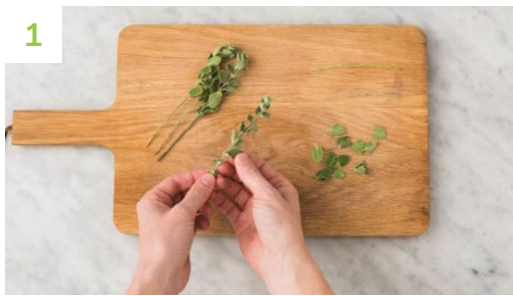
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

|                         | 100 g                | Portion (ca. 360 g)   |
|-------------------------|----------------------|-----------------------|
| Brennwert               | 1321 kJ/<br>316 kcal | 4736 kJ/<br>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.

**Knoblauch** abziehen.



## 2 Pasta garen

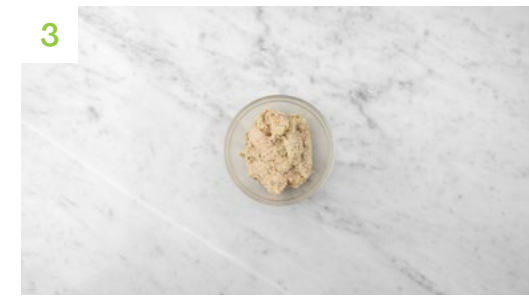
In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Fettuccine** hinzugeben und 11 – 12 Min. bissfest garen.

Anschliessend durch ein Sieb abgessen, 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 Pürrierstab zu einem **Pesto** mixen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

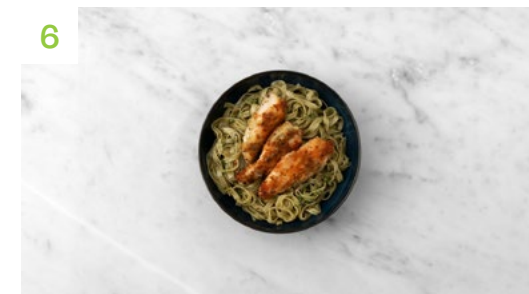


## 5 Poulet braten

In der 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.

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

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



## 6 Anrichten

**Fettuccine** mit **Pesto** auf tiefe Teller verteilen, gebratene **Pouletfilets** darauf 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!

