

Fettuccine mit Bärlauchpesto und knusprig paniertem Poulet

Family 30 – 40 Minuten • 4.126 kj/986 kcal • Tag 3 kochen

2



Fettuccine



Pouletbrustfilet



Mayonnaise



Gewürzmischung
„Paprikagewürz“



Semmelbrösel



Oregano



Cashewkerne



geriebener Hartkäse



Cherry-Tomaten



Sonnenblumenkerne

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grossen Topf mit Deckel, 1 grosse Bratpfanne, 1 hohes Rührgefäss, 1 Stabmixer und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Fettuccine 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	1 x 2 g	1 x 4 g
Semmelbrösel 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Oregano	1 x 10 g	2 x 10 g
Cashewkerne 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Cherry-Tomaten	1 x 125 g	1 x 250 g
Sonnenblumenkerne	1 x 10 g	1 x 20 g

Öl* Angaben im Text

Salz*, Pfeffer* nach Geschmack

*Gut, im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	1068 kJ/255 kcal	4126 kJ/986 kcal
Fett	8,80 g	34,02 g
– davon ges. Fettsäuren	1,58 g	6,12 g
Kohlenhydrate	29,49 g	113,98 g
– davon Zucker	2,13 g	8,25 g
Eiweiss	13,71 g	52,99 g
Salz	0,421 g	1,629 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 : **1)** Glutenhaltiges Getreide **2)** Eier **4)** Senf **5)** Milch **7)** Schalenfrüchte.



Kleine Vorbereitung

Einen grossen Topf mit **heissem Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Knoblauch abziehen.

Cherry-Tomaten halbieren.

Blätter von **Bärlauch** abzupfen.



Für das Pesto

In einem hohen Rührgefäss **Bärlauch, Hartkäse, Cashewkerne, 1 EL [2 EL] Olivenöl*** und 40 ml [80 ml] **kaltes Wasser*** mit einem Stabmixer zu einem feinen **Pesto** mixen. Mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Pouletfilets panieren

Semmelbrösel in eine grosse Schüssel geben.

Pouletfilets längs in je 3 Streifen schneiden und in einer zweiten grossen Schüssel gründlich mit **Mayonnaise** und der "**Hello Paprika**" **Gewürzmischung** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Anschliessend mit **Semmelbröseln** panieren. Dabei **Panade** leicht andrücken.



Poulet braten

Fettuccine in das **kochende Wasser** geben und ca. 12 Min. oder nach Geschmack bissfest garen.

Sonnenblumenkerne in einer grossen Bratpfanne ca. 2 – 3 Min. rösten und aus der Bratpfanne nehmen.

In derselben grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen und **panierte Pouletstreifen** darin 3 – 4 Min. auf jeder Seite bei mittlerer Hitze braten, bis sie knusprig und innen nicht mehr rosa sind.



Pasta vollenden

Nach Ende der **Pasta-Kochzeit** diese durch ein Sieb abgessen, dabei ca. 50 ml [100 ml] **Kochwasser** auffangen. **Pasta** wieder zurück in den Topf geben, **Pesto, Cherry-Tomaten** und die 50 ml [100 ml] **Kochwasser** hinzugeben und alles gründlich vermengen.



Anrichten

Fettuccine mit **Pesto** auf tiefe Teller verteilen, gebratene **Pouletfilets** darauf anrichten, mit **Sonnenblumenkernen** toppen und geniessen.

En Guete!



Fettuccine with wild garlic pesto and crispy breaded chicken

Family 30 – 40 minutes • 4.126 kj/986 kcal

2



Fettuccine



Chicken breast fillet



Mayonnaise



“Pepper spices” spice mix



Breadcrumbs



Oregano



Cashews



Grated hard cheese



Cherry tomatoes



Sunflower seeds

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*

Let's get started

Wash vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

Heat up plenty of water in the kettle.

What you need

1 large pot with lid, 1 large frying pan, 1 tall mixing bowl, 1 hand blender and 1 large bowl.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Fettuccine 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
"Pepper spices" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g
Breadcrumbs 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Oregano	1 x 10 g	2 x 10 g
Cashews 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Grated hard cheese 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Cherry tomatoes	1 x 125 g	1 x 250 g
Sunflower seeds	1 x 10 g	1 x 20 g

Oil* Amounts specified in text

Salt*, pepper* According to taste

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	1068 kJ/255 kcal	4126 kJ/986 kcal
Fat	8.80 g	34.02 g
- incl. saturated fats	1.58 g	6.12 g
Carbohydrate	29.49 g	113.98 g
- incl. sugar	2.13 g	8.25 g
Protein	13.71 g	52.99 g
Salt	0.421 g	1.629 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **1)** Cereals containing gluten **2)** Eggs **4)** Mustard **5)** Milk **7)** Nuts.



Short preparation

Fill a large pot with **hot water***, add **salt*** and bring to the boil.

Peel the **garlic**.

Cut **cherry tomatoes** in half.

Pluck the leaves from the wild **garlic**.



For the pesto

In a tall mixing bowl, use a hand blender to mix wild garlic, **hard cheese**, **cashews**, 1 tbsp. [2 tbsp.] **olive oil*** and 40 ml [80 ml] **cold water*** to a fine **pesto**. Season with a little **salt*** and **pepper***.



Bread chicken fillets

Put the breadcrumbs in a large bowl.

Cut each **chicken fillet** lengthways into 3 strips, mix well with **mayonnaise** and "**Hello Paprika**" **spice mix** in a second large bowl, and season with **salt*** and **pepper***.

Then coat with **breadcrumbs**. Press the **breadcrumbs** on lightly.



Fry chicken

Put the **fettuccine** in the **boiling water** and cook for approx. 12 min. or according to taste until al dente.

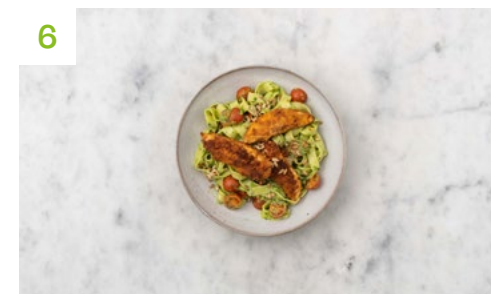
Toast sunflower seeds in a large frying pan for approx. 2-3 min., then remove from frying pan.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in the same large frying pan and fry the **breaded strips of chicken** for 3-4 min. on each side on medium heat until they are crispy and no longer pink inside.



Finish pasta

At end of the **pasta** cooking time, drain **pasta** through a sieve, keeping approx. 50 ml [100 ml] of the **cooking water**. Return **pasta** to the pot, add the **pesto**, **cherry tomatoes** and the 50 ml [100 ml] **cooking water** and mix everything thoroughly.



Serve

Apportion **fettuccine** with **pesto** onto deep plates, serve with **fried chicken fillets**, top with **sunflower seeds** and enjoy.

Bon appetit!

Fettuccine au pesto à l'ail de l'ours avec du poulet pané croustillant

Famille 30 - 40 minutes - 4.126 kj/986 kcal

2



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



Fettuccine



Blanc de poulet



Mayonnaise



Mélange d'épices
« Épices au paprika »



Chapelure



Origan



Noix de cajou



Fromage à pâte dure râpé



Tomates cerises



Graines de tournesol

C'est parti

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole avec couvercle, 1 grande poêle, 1 bol mélangeur, 1 mixeur et 1 saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fettuccine 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Mayonnaise 2) 4)	2 x 17 ml	4 x 17 ml
Mélange d'épices « Épices au paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Chapelure 1)	1 x 50 g	2 x 50 g
Origan	1 x 10 g	2 x 10 g
Noix de cajou 7)	1 x 10 g	1 x 20 g
Fromage à pâte dure râpé 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Tomates cerises	1 x 125 g	1 x 250 g
Graines de tournesol	1 x 10 g	1 x 20 g

Huile* Détails dans le texte

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours 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

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1.000 g)
Valeur calorique	1068 kJ/255 kcal	4.126 kJ/986 kcal
Lipides	8.80 g	34.02 g
- dont acides gras saturés	1.58 g	6.12 g
Glucides	29.49 g	113.98 g
- dont sucre	2.13 g	8.25 g
Protéines	13.71 g	52.99 g
Sel	0.421 g	1.629 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1)** céréales contenant du gluten **2)** œufs **4)** moutarde **5)** lait **7)** fruits à coque



Petite préparation

Remplir une grande casserole d'eau **chaude**, **saler*** et porter à ébullition.

Peler l'**ail**.

Couper les **tomates cerises** en deux.

Arracher les feuilles de l'**ail** des ours.



Pour le pesto

Dans un bol mélangeur, préparer un **pesto** homogène à l'aide d'un **mixeur** avec les feuilles d'**ail** des ours, le **fromage**, les **noix de cajou**, 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** et 40 ml [80 ml] d'**eau froide**. Assaisonner avec un peu de **sel*** et de **poivre***.



Paner les blancs de poulet

Mettre la **chapelure** dans un saladier.

Couper les **blancs de poulet** dans le sens de la longueur en 3 lanières, bien mélanger avec la **mayonnaise** et le **mélange d'épices** « **Hello Paprika** » dans l'un des deux saladiers. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Ensuite, recouvrir de **chapelure**. Presser légèrement la **chapelure**.



Faire cuire le poulet

Mettre les **fettuccine** dans l'eau **bouillante** et faire cuire env. 12 min. ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente.

Faire griller les **graines de tournesol** dans une grande poêle env. 2 à 3 min. puis les retirer de la poêle.

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans la même poêle, faire revenir les lanières de **poulet panées** 3 à 4 min. de chaque côté à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et ne soient plus roses.



Finir les pâtes

Une fois les **pâtes** cuites, les égoutter dans une passoire en réservant environ 50 ml [100 ml] d'**eau de cuisson**. Remettre les **pâtes** dans la casserole, ajouter le **pesto**, les **tomates cerises** et les 50 ml [100 ml] d'**eau de cuisson** et mélanger bien.



Dresser

Dresser les **fettuccine** avec le **pesto** dans des assiettes creuses, servir avec les **blancs de poulet**, recouvrir des **graines de tournesol** et déguster.

Bon appétit !