

Pouletfilets in knuspriger Kräuterpanade mit Fettuccine und würzigem Kürbiskernpesto

Family 30 – 40 Minuten • 3.542 kj/847 kcal • Tag 3 kochen

1



Pouletbrustfilet



Kürbiskerne



Knoblauchzehe



Semmelbrösel



Stangensellerie



geriebener Hartkäse



Fettuccine



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Basilikum



gerebelter Oregano

Gut, im Haus zu haben

Öl*, Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 grosser Topf, 1 Stabmixer, 1 Sieb, 1 tiefen Teller, 1 Wasserkocher, und 1 hohes Rührgefäss.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Kürbiskerne	1 x 10 g	1 x 20 g
Knoblauchzehen	0.5 x 4 g**	1 x 4 g
Semmelbrösel 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Stangensellerie 3)	1 x 50 g	2 x 50 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Fettuccine 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
mittelscharfer Senf 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Basilikum	1 x 10 g	1 x 20 g
geriebener Oregano	1 x 2 g**	1 x 2 g
kaltes Wasser* für Schritt 3	40 ml	80 ml
Olivenöl* für Schritt 3	1 EL	2 EL
Öl* für Schritt 5	1 EL	2 EL
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	1.077 kJ/257 kcal	3.542 kJ/847 kcal
Fett	7.70 g	25.33 g
– davon ges. Fettsäuren	1.57 g	5.18 g
Kohlenhydrate	31.14 g	102.46 g
– davon Zucker	1.79 g	5.89 g
Eiweiss	15.54 g	51.13 g
Salz	0.362 g	1.192 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 3) Sellerie 4) Senf 5) Milch.



1 Panade vorbereiten

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

Knoblauch abziehen. **Stangensellerie** in ca. 0.5 cm dünne Scheiben schneiden.

Blätter von **Basilikum** abzupfen.

Oregano mit **Semmelbröseln** in einem tiefen Teller vermischen.



2 Pasta garen

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

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

Selleriescheiben in den letzten 2 – 3 Min. der Kochzeit hinzufügen und mitgaren.

Am Ende der Garzeit alles in ein Sieb abgiessen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

Fettuccine und **Sellerie** zurück in den Topf geben.



3 Für das Pesto

In einem hohen Rührgefäss **Basilikumblätter**, **Knoblauch**, **Hartkäse**, **Kürbiskerne**, 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. **Pesto** zu den **Fettuccine** geben und gut vermischen.

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



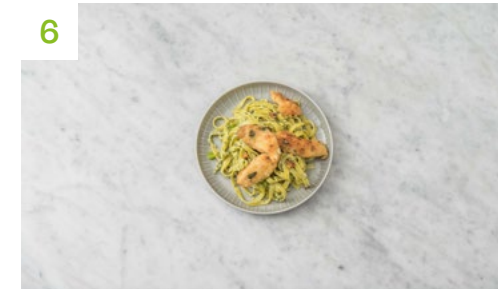
4 Pouletfilets panieren

Pouletfilets längs in je 3 Streifen schneiden, in einer grossen Schüssel gründlich mit **Senf** und **Mayonnaise** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Anschliessend in der **Oregano-Semmelbrösel-Mischung** wälzen.



5 In der Zwischenzeit

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



6 Anrichten

Fettuccine mit **Pesto** auf tiefe Teller verteilen, gebratene **Pouletfilets** dazu anrichten und geniessen.

En Guete

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

Heat up plenty of water in the kettle.

1 large frying pan, 1 large pot, 1 hand blender, 1 sieve, 1 deep plate, 1 kettle and 1 tall mixing bowl.

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Pumpkin seeds	1 x	10 g	1 x	20 g
Garlic cloves	0.5 x	4 g	1 x	4 g
Breadcrumbs 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Celery 3)	1 x	50 g	2 x	50 g
Grated hard cheese 2) 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Fettuccine 1)	1 x	250 g	2 x	250 g
Mayonnaise 1) 4)	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Medium-hot mustard 4)	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Basil	1 x	10 g	1 x	20 g
Dried oregano	1 x	2 g	1 x	2 g
Cold water* for step 3		40 ml		80 ml
Olive oil* for step 3		1 tbsp.		2 tbsp.
Oil* for step 5		1 tbsp.		2 tbsp.

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 leftover.

	100 g	Portion approx. 1000g
Calories	1.077 kJ/257 kcal	3.542 kJ/847 kcal
Fat	7.70 g	25.33 g
incl. saturated fats	1.57 g	5.18 g
Carbohydrate	31.14 g	102.46 g
incl. sugar	1.79 g	5.89 g
Protein	15.56 g	51.13 g
Salt	0.362 g	1.192 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 3) Celery 4) Mustard 5) Milk.

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

Peel the **garlic**. Cut celery into slices approx. 0.5 cm thick.

Pluck the leaves from the **basil**.

Mix **oregano** with **breadcrumbs** in a deep plate.

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

In the meantime, proceed with the recipe.

Add **celery slices** in the last 2-3 min. of the cooking time and cook together.

At the end of the cooking time, pour everything into a sieve and collect some of the cooking water.

Put the **fettuccine** and **celery** back in the pot.

In a tall mixing bowl, use a hand blender to mix **basil leaves, garlic, hard cheese, pumpkin seeds, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*** and 40 ml [80 ml] **cold water*** to a fine **pesto**. Season with a little **salt*** and **pepper***. Add the **pesto** to the **fettuccine** and mix well.

If the pesto is not creamy enough, add some of the cooking water.*

Cut each **chicken fillet** lengthways into 3 strips, mix well with **mustard** and **mayonnaise** in a large bowl and season with **salt*** and **pepper***. Then roll in the **oregano** and **breadcrumb** mixture.

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

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

Blancs de poulet panés aux fines herbes avec fettuccine au pesto de courge épicé

Famille 30 - 40 minutes - 3.542 kj/847 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

1



Blancs de poulet



Graines de courge



Gousse d'ail



Chapelure



Céleri branche



Fromage râpé



Fettuccine



Mayonnaise



Moutarde mi-forte



Basilic



Origan moulu

C'est parti

Laver les légumes, les fines herbes et la viande 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 poêle, 1 grande casserole, 1 mixeur, 1 passoire, 1 assiette creuse, 1 bouilloire et 1 bol mixeur.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Graines de courge	1 x 10 g	1 x 20 g
Gousse d'ail	0.5 x 4 g **	1 x 4 g
Chapelure 1)	1 x 25 g	1 x 50 g
Céleri branche 3)	1 x 50 g	2 x 50 g
Fromage râpé 2) 5)	1 x 20 g	1 x 40 g
Fettuccine 1)	1 x 250 g	2 x 250 g
Mayonnaise 2) 4)	1 x 17 ml	2 x 17 ml
Moutarde mi-forte 4)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Basilic	1 x 10 g	1 x 20 g
Origan moulu	1 x 2 g **	1 x 2 g
Eau froide* pour l'étape 3	40 ml	80 ml
Huile d'olive* pour l'étape 3	1 cs	2 cs
Huile* pour l'étape 5	1 cs	2 cs
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	1.077 kJ/257 kcal	3.542 kJ/847 kcal
Graisse	7.70 g	25.33 g
- dont acides gras saturés	1.57 g	5.18 g
Glucides	31.14 g	102.46 g
- dont sucre	1.79 g	5.89 g
Protéines	15.54 g	51.13 g
Sel	0.362 g	1.192 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 3) céleri 4) moutarde 5) lait.



Préparer la panure

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

Peler l'**ail**. Couper le céleri-branché en tranches d'environ 0.5 cm d'épaisseur.

Arracher les **feuilles de basilic**.

Mélanger l'**origan** avec la **chapelure** dans une assiette creuse.



Paner les blancs de poulet

Couper les **blancs de poulet** dans le sens de la longueur en 3 lanières, bien mélanger avec la **moutarde** et la **mayonnaise** dans un grand saladier et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Ensuite, rouler dans le mélange **origan-chapelure**.



Cuire les pâtes

Verser les **fettuccine** dans l'**eau bouillante** et laisser cuire al dente env. 12 min.

Continuer pendant ce temps la recette.

Ajouter dans les 2 à 3 dernières minutes de cuisson les **tranches de céleri**, cuire le tout.

Au terme de la cuisson, égoutter dans une passoire, récupérer un peu d'**eau de cuisson**.

Remettre les **fettuccine** et le **céleri** dans la casserole.



Pendant ce temps

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** dans une grande poêle, faire revenir les **lamelles 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.



Pour le pesto

Dans un bol mixeur, mixer **feuilles de basilic**, **ail**, **fromage**, **graines de courge**, 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** et 40 ml [80 ml] d'**eau froide*** à l'aide d'un **mixeur** afin d'obtenir un **pesto** homogène. Assaisonner avec un peu de **sel*** et de **poivre***. Ajouter le **pesto** aux **fettuccine** et bien mélanger.

Astuce : Si le pesto n'est pas assez crémeux, ajouter un peu d'eau de cuisson*.



Dresser

Dresser les **fettuccine** avec le **pesto** dans des assiettes creuses, servir avec les **filets de poulet** et déguster.

Bon appétit