

# Überbackene Pouletbrust Parmigiana mit Fettuccine, Hartkäse und Tomatensauce

Family 30 – 40 Minuten • 4.497 kj/1075 kcal • Tag 3 kochen

14



Pouletbrustfilet



Zwiebel



Knoblauchzehe



Hartkäse geraspelt



Semmelbrösel



Fettuccine



Petersilie



Tomaten Sugo



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

**Gut, im Haus zu haben**

Pfeffer\*, Salz\*, Mehl\*, Öl\*, Ei\*, Olivenöl\*

# Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 2 Backpapiere, 1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf, 1 Knoblauchpresse, 1 Sieb, 3 tiefe Teller und 1 grossen Topf mit Deckel.

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Hartkäse geraspelt <b>5</b>	2 x 40 g	4 x 40 g
Semmelbrösel <b>1</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Fettuccine <b>1</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomaten Sugo <b>11</b>	1 x 300 g	2 x 300 g
Mehl*, Öl*, Ei*, Olivenöl*	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	810 kJ/194 kcal	4.497 kJ/1.075 kcal
Fett	5.45 g	30.27 g
- davon ges. Fettsäuren	1.36 g	7.57 g
Kohlenhydrate	24.59 g	136.60 g
- davon Zucker	3.09 g	17.15 g
Eiweiss	11.26 g	62.55 g
Salz	0.466 g	2.588 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 (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **5** Milch oder Milcherzeugnisse (einschliesslich Laktose) **11** Schwefeldioxid oder Sulfite.

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



## Vorbereitung

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

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



## Poulet und Fettuccine kochen

So viel **Öl\*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen, dass der Boden bedeckt ist.

Wenn das **Öl** heiss ist, die **Pouletbrüste** 2 Min. auf jeder Seite goldbraun braten.

Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. In einen grossen Topf reichlich heisses **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und einmal aufkochen lassen.

**Fettuccine** 10 – 12 Min. bissfest garen.

Während die **Fettuccine** kochen, mit Schritt 5 fortfahren.



## Für die Tomatensauce

In einem kleinen Topf 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** erhitzen und gehackte **Zwiebel** für 2 – 3 Min. anschwitzen, bis diese weich und glasig ist.

**Knoblauch** hinzufügen und 1 Min. weiter anschwitzen, bis er duftet.

**Tomaten Sugo** in den Topf geben.

Hitze reduzieren, umrühren und ca. 2 Min. köcheln lassen.

Danach mit **Salz\***, **Pfeffer\*** abschmecken.



## Poulet überbacken

Jede **Pouletbrust** mit 2 EL **Tomatensauce** bestreichen und mit **geraspeltem Hartkäse** bestreuen.

Danach auf dem Backblech 8 – 10 Min. im Ofen backen, oder bis die **Pouletbrüste** durchgebraten sind.

Währenddessen Blätter der **Petersilie** fein hacken.



## Poulet panieren

Während die **Sauce** köchelt, die **Pouletbrüste** zwischen 2 Lagen Backpapier legen und mit einem **Fleischklopfer** (oder **Nudelholz**) etwas platter klopfen, bis sie etwa 2 cm dick sind. 25 g [50 g] **Mehl\***, **Salz\*** und 1 Prise **Pfeffer\*** in einem tiefen Teller mischen.

In einem zweiten tiefen Teller 1 [2] **Ei\*** verquirlen.

In den dritten tiefen Teller die **Semmelbrösel** geben.

**Pouletbrust** zuerst mit **Mehl**, dann durch das **Ei** ziehen und zuletzt mit **Semmelbröseln** panieren.



## Anrichten

**Fettuccine** durch ein Sieb abgiessen und im grossen Topf mit der restlichen **Tomatensauce** vermischen.

**Pasta** auf Teller geben, **Pouletbrust** darauf anrichten und mit **Petersilie** bestreuen.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





# Baked chicken breast parmigiana with fettuccine, hard cheese and tomato sauce

Family 30-40 minutes • 4.497 kj/1.075 kcal • Cook on day 3

14



Chicken breast fillet



Onion



Garlic clove



Grated hard cheese



Breadcrumbs



Fettuccine



Parsley



Tomato sugo



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

Good to have at hand

Pepper\*, salt\*, flour\*, oil\*, egg\*, olive oil\*

# Let's get started

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

Heat up plenty of water in the kettle.

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

## What you need

1 baking tray with baking paper, 2 sheets of baking paper, 1 large frying pan, 1 small pot, 1 garlic press, 1 sieve, 3 deep plates and 1 large pot with lid.

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Garlic cloves	1 x 4 g	2 x 4 g
Grated hard cheese <b>5)</b>	2 x 40 g	4 x 40 g
Breadcrumbs <b>1)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Fettuccine <b>1)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Parsley	1 x 10 g**	1 x 10 g
Tomato sugo <b>11)</b>	1 x 300 g	2 x 300 g
Flour*, oil*, egg*, olive 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	810 kJ/194 kcal	4.497 kJ/1.075 kcal
Fat	5.45 g	30.27 g
- incl. saturated fats	1.36 g	7.57 g
Carbohydrate	24.59 g	136.60 g
- incl. sugar	3.09 g	17.15 g
Protein	11.26 g	62.55 g
Salt	0.466 g	2.588 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 (wheat) or products thereof  
**5)** Milk or milk products (including lactose) **11)** Sulphur dioxide or sulphites.

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



## Preparation

Halve, peel and finely chop the onion.

Also peel and finely chop the garlic (or use a garlic press).



## For the tomato sauce

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* in a small pot and sauté the chopped onion for 2-3 minutes until it is soft and glazed.

Add the garlic and sauté for 1 more minute until it releases its aroma.

Pour the tomato sugo into the pot.

Reduce the heat, stir, and simmer for about 2 minutes.

Then season with salt\* and pepper\*.



## Bread chicken

While the sauce is simmering, put the chicken breasts between 2 sheets of baking paper and flatten a little with a meat tenderiser (or rolling pin) until they are about 2 cm thick. Mix 25 g [50 g] flour\*, salt\* and 1 pinch of pepper\* in a deep plate.

Whisk 1 [2] egg\* in a second deep plate.

Put the breadcrumbs in the third deep plate.

Coat the chicken breast first with flour, then with egg and finally with breadcrumbs.



## Cook chicken and fettuccine

Heat enough oil\* in a large frying pan to cover the bottom.

When the oil is hot, fry the chicken breasts for 2 minutes on each side until golden brown.

Then put on a baking tray lined with baking paper. Fill a large pot with plenty of hot water\*, add salt\* and bring to the boil.

Cook the fettuccine for 10-12 minutes until al dente.

While the fettuccine is cooking, continue with step 5.



## Bake chicken

Brush each chicken breast with 2 tbsp. tomato sauce and sprinkle with grated hard cheese.

Then bake on the baking tray in the oven for 8-10 minutes or until the chicken breasts are cooked through.

In the meantime, finely chop the parsley leaves.



## Serve

Drain the fettuccine through a sieve and mix with the rest of the tomato sauce in the large pot.

Serve the pasta on plates, arrange the chicken breast on top and sprinkle with parsley.

## Bon appetit!

You love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!  
Send them an invite now using the QR code or at [www.hellofresh.ch/freunde!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Blanc de poulet gratiné à la parmigiana avec fettuccine, fromage à pâte dure et sauce à la tomate

Famille 30 - 40 minutes - 4.497 kj/1.075 kcal • Cuisiner au 3e jour

14



Blanc de poulet



Oignon



Gousse d'ail



Fromage à pâte dure râpé



Chapelure



Fettuccine



Persil



Sugo de tomates



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

Ingrediénts à toujours avoir chez soi  
Poivre\*, sel\*, farine\*, huile\*, œuf\*, huile d'olive\*

# 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.

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

## Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé, 2 feuilles de papier sulfurisé, 1 grande poêle, 1 petite casserole, 1 presse-ail, 1 passoire, 3 assiettes creuses et 1 grande casserole avec couvercle.

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Fromage râpé <b>5)</b>	2 x 40 g	4 x 40 g
Chapelure <b>1)</b>	1 x 50 g	2 x 50 g
Fettuccine <b>1)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sugo de tomates <b>11)</b>	1 x 300 g	2 x 300 g
Farine*, huile*, œuf*, huile d'olive*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*Tenir 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	810 kJ/194 kcal	
Lipides	5.45 g	30.27 g
- dont acides gras saturés	1.36 g	7.57 g
Glucides	24.59 g	136.60 g
- dont sucre	3.09 g	17.15 g
Protéines	11.26 g	62.55 g
Sel	0.466 g	2.588 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 (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **5)** lait ou produits laitiers (y compris lactose) **11)** dioxyde de soufre ou sulfites.

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



## Préparation

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

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



## Cuire le poulet et les fettuccine

Chauffer assez d'**huile\*** dans une grande poêle pour en recouvrir le fond.

Lorsque l'**huile** est chaude, faire revenir les **blancs de poulet** 2 min de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Les placer ensuite sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Remplir une grande casserole d'eau **chaude**, **saler\*** et porter à ébullition.

Y faire cuire les **fettuccine** al dente 10 à 12 min.

Pendant la cuisson des **fettuccine**, passer à l'étape 5.



## Pour la sauce tomate

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive\*** dans une casserole et faire blondir l'**oignon** haché 2 à 3 min jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Ajouter l'**ail** et faire revenir 1 min jusqu'à ce que son arôme se dégage.

Verser le **sugo de tomate** dans la casserole.

Réduire le feu, mélanger et laisser mijoter env. 2 min.

Ensuite, **saler\*** et **poivrer\***.



## Gratiner le poulet

Badigeonner chaque **blanc de poulet** de 2 cs de sauce **tomate** et parsemer de fromage **râpé**.

Ensuite, enfourner sur la plaque de four 8 à 10 min. ou jusqu'à ce que les **blancs de poulet** soient bien cuits.

Pendant ce temps, hacher finement les feuilles de **persil**.



## Paner le poulet

Pendant que la **sauce** mijote, placer les **blancs de poulet** entre 2 feuilles de papier sulfurisé et aplatir avec un **attendrisseur à viande** (ou un **rouleau à pâtisserie**) jusqu'à ce qu'ils fassent env. 2 cm d'épaisseur. Mélanger 25 g [50 g] de **farine\***, le **sel\*** et 1 pincée de **poivre\*** dans une assiette creuse.

Dans une seconde assiette creuse, battre 1 [2] **œuf[s]\***.

Dans la troisième assiette creuse, mettre la **chapelure**.

Passer le **blanc de poulet** dans la farine, puis dans l'**œuf** et enfin dans la chapelure.



## Dresser

Égoutter les **fettuccine** dans une passoire puis les mélanger au reste de la sauce **tomates** dans la grande casserole.

Servir les **pâtes** dans les assiettes, disposer les **blancs de poulet** dessus et parsemer de **persil**.

## Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/freunde/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

