

Überbackene Pouletbrust Parmigiana mit Fettuccine, Hartkäse und Tomatensauce

Family 30 – 40 Minuten • 4.649 kj/1.111 kcal • Tag 3 kochen

14



Zwiebel



Knoblauchzehe



Hartkäse geraspelt



Semmelbrösel



Fettuccine



Petersilie



Tomatensugo



Pouletbrust



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

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 |
|---------------------------------|----------------|-----------|
| Zwiebel | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Knoblauchzehe | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Hartkäse geraspelt 7) 8) | 1 x 20 g | 3 x 40 g |
| Semmelbrösel 15) | 1 x 40 g | 2 x 50 g |
| Fettuccine 15) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Petersilie | 1 x 270 g | 1 x 500 g |
| Tomatensugo 14) | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Pouletbrust | 1 x 300 g | 2 x 300 g |
| Öl*, Olivenöl*, Mehl*, Ei* | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| 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 | 822 kJ/196 kcal | 4649 kJ/1111 kcal |
| Fett | 5.90 g | 33.39 g |
| - davon ges. Fettsäuren | 1.68 g | 9.52 g |
| Kohlenhydrate | 23.80 g | 134.60 g |
| - davon Zucker | 3.22 g | 18.22 g |
| Eiweiss | 11.75 g | 66.42 g |
| Salz | 0.534 g | 3.021 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 14) Schwefeldioxyde und Sulfit 15) Weizen.

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



Vorbereitung

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

Erhitze **reichlich Wasser** im Wasserkocher.

Zwiebel halbieren, abziehen und fein hacken.

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



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.

Tomatensugo in den Topf geben.

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

Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



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.



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.



Poulet überbacken

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

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

Währenddessen Blätter der **Petersilie** fein hacken.



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 ein!





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

Family 30-40 minutes • 4.649 kj/1.111 kcal • Cook on day 3

14



Onion



Garlic clove



Grated hard cheese



Breadcrumbs



Fettuccine



Parsley



Tomato sugo



Chicken breast



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

Good to have at hand

Oil*, olive oil*, pepper*, salt*, flour*, egg*

Let's get started

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

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 |
|--------------------------------|---------------------------|-----------|
| Onion | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Garlic clove | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Grated hard cheese (7) 8) | 1 x 20 g | 3 x 40 g |
| Breadcrumbs 15) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Fettuccine 15) | 1 x 270 g | 1 x 500 g |
| Parsley | 1 x 10 g ** | 1 x 10 g |
| Tomato sauce 14) | 1 x 300 g | 2 x 300 g |
| Chicken breast | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| Oil*, olive oil*, flour*, egg* | 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. 1.000 g) |
|------------------------|-----------------|---------------------------|
| Calories | 822 kJ/196 kcal | 4.649 kJ/1.111 kcal |
| Fat | 5.90 g | 33.39 g |
| - incl. saturated fats | 1.68 g | 9.52 g |
| Carbohydrate | 23.80 g | 134.60 g |
| - incl. sugar | 3.22 g | 18.22 g |
| Protein | 11.75 g | 66.42 g |
| Salt | 0.534 g | 3.021 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: 7) Milk (including lactose) 8) Eggs 14) Sulphur dioxide and sulphites 15) Wheat.

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



Preparation

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

Heat plenty of water in the kettle.

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 min. until it is soft and glazed.

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

Add the tomato sugo to the pot.

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

Then season with salt* and pepper*.



Bread the chicken

While the sauce simmers, 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 min. 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 min. 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!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too! Send them an invite now using the QR code or at 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 • 4.649 kj/1.111 kcal • Consommer dans les 3 jours

14



Oignon



Gousse d'ail



Fromage à pâte dure râpé



Chapelure



Fettuccine



Persil



Sugo de tomates



Blanc de poulet



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
huile*, huile d'olive*, poivre*, sel*, farine*, œuf*

C'est parti

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

Ce dont vous avez besoin

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 2 feuilles de papier de cuisson, 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 |
|---------------------------------------|-----------------------|------------|
| Oignons | 1 x 100 g | 2 x 100 g |
| Gousse d'ail | 1 x 4 g | 2 x 4 g |
| Fromage à pâte dure râpé 7) 8) | 1 x 20 g | 3 x 40 g |
| Chapelure 15) | 1 x 50 g | 2 x 50 g |
| Fettuccine 15) | 1 x 270 g | 1 x 500 g |
| Persil | 1 x 10 g** | 1 x 10 g |
| Sauce tomate 14) | 1 x 300 g | 2 x 300 g |
| Blancs de poulet | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| Huile*, huile d'olive*, farine*, œuf* | 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 | 822 kJ/196 kcal | 4.649 kJ/1.111 kcal |
| Lipides | 5.90 g | 33.39 g |
| - dont acides gras saturés | 1.68 g | 9.52 g |
| Glucides | 23.80 g | 134.60 g |
| - dont sucre | 3.22 g | 18.22 g |
| Protéines | 11.75 g | 66.42 g |
| Sel | 0.534 g | 3.021 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 : 7) lait (y compris le lactose) **8)** œufs **14)** dioxydes de soufre et sulfites **15)** blé.

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



Préparation

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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 et translucide.

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

Mettre le sugo de tomates dans la casserole.

Baisser 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 à pâte dure 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 de cuisson 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 tomate dans la 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 !

