



HELLO
FRESH

Nonna Bigs verboten gute Hähnchen Parmigiana überbacken mit Käse, auf tomatigen Linguine

3

Family 30 – 40 Minuten • 906 kcal • Tag 3 kochen



- | | |
|--|--------------------------------------|
| | Zwiebel |
| | Knoblauchzehe |
| | geriebener Hartkäse |
| | frische Linguine |
| | Tomatenpolpa |
| | Hähnchenbrustfilet |
| | Semmelbrösel |
| | Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“ |

Disney
ZOOMANIA+



Disney+
Die brandneue Serie
ab November
nur auf Disney+
streamen

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, extra Backpapier,
1 große Pfanne, 1 kleinen Topf, Sieb, 3 tiefe Teller und
1 großen Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
geriebener Hartkäse 7) 8)	40 g	60 g	80 g
frische Linguine 15)	250 g	375 g	500 g
Tomatenpolpa	390 g	585 g**	780 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Semmelbrösel 15)	50 g	75 g	100 g
Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“	2 g	4 g	4 g

Angaben im Text
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. 590 g)
Brennwert	639 kJ/153 kcal	3790 kJ/906 kcal
Fett	4,47 g	26,53 g
– davon ges. Fettsäuren	1,18 g	7,00 g
Kohlenhydrate	17,99 g	106,76 g
– davon Zucker	2,39 g	14,20 g
Eiweiß	9,49 g	56,33 g
Salz	0,454 g	2,694 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 15) Weizen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien
NZ: Neuseeland



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 abziehen und fein hacken (oder eine Knoblauchpresse verwenden).



Für die Tomatensoße

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 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.

Tomatenpolpa und die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Buon Appetito“** in den Topf geben. Hitze reduzieren, umrühren und ca. 10 Min. köcheln lassen. Danach mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchen panieren

Während die **Soße** kocht, die **Hähnchenbrüste** zwischen 2 Lagen Backpapier legen und mit einem Fleischklopfer (oder Nudelholz) etwas platter klopfen, bis sie etwa 2 cm dick sind.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Mehl***, **Salz*** und 1 Prise **Pfeffer*** in einem tiefen Teller mischen.

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

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

Hähnchenbrüste zuerst in **Mehl** wenden, dann durch das **Ei*** ziehen und zuletzt mit **Semmelbröseln** panieren.



Hähnchen und Linguine kochen

So viel **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen, dass der Boden bedeckt ist.

Wenn das **Öl** heiß ist, die **Hähnchenbrüste** 2 Min. auf jeder Seite goldbraun braten. Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.



Hähnchen überbacken

Jede **Hähnchenbrust** mit 2 EL **Tomatensoße** bestreichen und mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen.

Danach auf dem Backblech 8 – 10 Min. im Ofen backen, bis die **Hähnchenbrüste** innen nicht mehr rosa sind.

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser*** füllen, **salzen*** und einmal aufkochen lassen.

Linguine 3 – 4 Min. bissfest garen.



Anrichten

Linguine durch ein Sieb abgießen und im großen Topf mit der restlichen **Tomatensoße** vermischen.

Pasta auf Teller geben, **Hähnchenbrust** darauf anrichten und mit dem restlichen „Hello Buon Appetito“ garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

