

# 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 <b>1)</b>             | 1 x 250 g | 2 x 250 g |
| Pouletbrustfilet                 | 2 x 120 g | 4 x 120 g |
| Mayonnaise <b>2) 4)</b>          | 2 x 17 ml | 4 x 17 ml |
| Gewürzmischung „Paprikagewürz“   | 1 x 2 g   | 1 x 4 g   |
| Semmelbrösel <b>1)</b>           | 1 x 50 g  | 2 x 50 g  |
| Oregano                          | 1 x 10 g  | 2 x 10 g  |
| Cashewkerne <b>7)</b>            | 1 x 10 g  | 1 x 20 g  |
| geriebener Hartkäse <b>2) 5)</b> | 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!









# 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 <b>1)</b>                   | 1 x 250 g  | 2 x 250 g  |
| Blancs de poulet                       | 2 x 120 g  | 4 x 120 g  |
| Mayonnaise <b>2) 4)</b>                | 2 x 17 ml  | 4 x 17 ml  |
| Mélange d'épices « Épices au paprika » | 1 x 2 g    | 1 x 4 g    |
| Chapelure <b>1)</b>                    | 1 x 50 g   | 2 x 50 g   |
| Origan                                 | 1 x 10 g   | 2 x 10 g   |
| Noix de cajou <b>7)</b>                | 1 x 10 g   | 1 x 20 g   |
| Fromage à pâte dure râpé <b>2) 5)</b>  | 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 !**