



ÜBERBACKENE POULETBRUST-PARMIGIANA

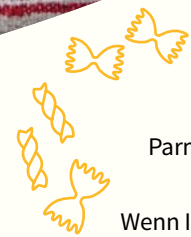
mit Spaghetti, Hartkäse und Tomatensauce

FAMILY




-  Pouletbrustfilets
-  geraspelter Hartkäse
-  Semmelbrösel
-  Zwiebel
-  Weizenmehl
-  Basilikumpaste
-  Knoblauchzehe
-  Spaghetti
-  stückige Tomaten (mit Basilikum)

Marcos Tipps für Kids!




Parmigiana, eigentlich ein Auflauf mit paniertes Aubergine, gibt es heute mit Poulet und Pasta. Buon appetito!

Wenn Ihr Eure Kinder mit ins Kochgeschehen einbinden möchtet, lasst sie doch beim Panieren helfen.

 30 - 40 Minuten (je nach Personenanzahl)

 Stufe 2

 Tag 1 - 3 kochen

LOS GEHT'S

Tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 grossen Topf**, **1 grosse Bratpfanne**, **3 tiefe Teller**, **1 Fleischklopfer**, **Backpapier**, **1 kleinen Topf**, **1 Sieb** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 VORBEREITUNG

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

Zwiebel halbieren, abziehen und fein hacken.

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

Für die **Spaghetti** ausreichend gesalzenes Wasser in einem grossen Topf zum Kochen bringen.



2 FÜR DIE TOMATENSAUCE

In einem kleinen Topf **1 EL [2 EL] Olivenöl*** erhitzen und gehackte **Zwiebel** für **2 – 3 Min.** anschwitzen, bis sie weich und glasig ist. **Knoblauch** hinzufügen und **1 Min.** weiter anschwitzen, bis er duftet. **Stückige Tomaten** und **Basilikumpaste** in den Topf geben. Hitze reduzieren, umrühren und ca. **5 Min.** köcheln lassen. Danach mit **Salz***, **Pfeffer*** und (ganz wichtig) etwas **Zucker*** abschmecken.



3 POULET PANIEREN

Während die **Sauce** köchelt, die **Pouletbrust** zwischen **2** Lagen **Backpapier** legen und mit einem **Fleischklopfer** (oder **Nudelholz**) etwas platter klopfen, bis sie etwa **2 cm** dick ist. **Mehl**, **Salz*** und **1 Prise Pfeffer*** in einem tiefen Teller mischen. In einem zweiten tiefen Teller die **1 [2] Eier*** verquirlen. In den dritten tiefen Teller die **Semmelbrösel** geben. **Pouletbrust** zuerst in **Mehl**, dann mit **Ei** und zuletzt mit **Semmelbröseln** panieren. Diesen Vorgang für alle **Pouletbrüste** wiederholen.



4 POULET UND SPAGHETTI

So viel **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen, dass der Boden bedeckt ist. Wenn das **Öl** heiss ist, das **Poulet** **2 Min.** auf jeder Seite goldbraun braten. Danach auf ein mit **Backpapier** belegtes **Backblech** geben. **Spaghetti** im vorbereiteten Topf **10 – 12 Min.** bissfest garen. Anschliessend **Spaghetti** in ein Sieb abgiessen. Während die **Spaghetti** kochen, mit Schritt 5 fortfahren.



5 POULET ÜBERBACKEN

Jedes **Poulet** mit **2 EL Tomatensauce** bestreichen und mit geriebenem **Hartkäse** bestreuen. Danach **8 – 10 Min.** im Ofen backen oder bis das **Poulet** durchgebraten ist.

★ **TIPP:** Das **Poulet** ist durch, wenn es innen nicht mehr rosa ist.



6 ANRICHTEN

Spaghetti durch ein Sieb abgiessen und im grossen Topf mit der restlichen **Tomatensauce** vermischen. **Pasta** auf Teller geben und **Pouletbrüste** darauf anrichten.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Spaghetti 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
stückige Tomaten (mit Basilikum)	1 x	400 g	2 x	400 g
Basilikumpaste	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Pouletbrustfilets	2 x	120 g	4 x	120 g
Semmelbrösel 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Weizenmehl 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
geraspelter Hartkäse 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Olivenöl* für Schritt 2	1 EL		2 EL	
Öl* für Schritt 4	100 ml		100 ml	
Eier* 2) für Schritt 3	1		2	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].

🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	882 kJ/211 kcal	5.477 kJ/1390 kcal
Fett	10,24 g	63,57 g
– davon ges. Fettsäuren	1,46 g	9,04 g
Kohlenhydrate	20,02 g	124,32 g
– davon Zucker	2,59 g	16,07 g
Eiweiss	9,11 g	56,57 g
Salz	0,33 g	2,05 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide 2) Eier 5) Milch

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

En Guete!

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

C'EST PARTI

Sécher la **viande** avec du papier essuie-tout.

Pour réaliser cette recette, il vous faut **1 grande casserole, 1 grande poêle, 3 assiettes creuses, 1 attendrisseur, du papier sulfurisé, 1 petite casserole, 1 passoire et 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé.**



1 PRÉPARATION

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

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

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

Pour les **spaghetti**, porter à ébullition suffisamment d'eau salée dans une grande casserole.



2 POUR LA SAUCE TOMATE

Chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive*** dans une petite casserole et faire fondre l'**oignon** haché 2 à 3 min. Ajouter l'**ail** et faire revenir 1 min. jusqu'à ce que son arôme se dégage. Ajouter les **tomates en morceaux** et la **pâte de basilic** dans la casserole. Puis baisser le feu, mélanger et laisser mijoter env. 5 min. Ensuite, **saler***, **poivrer*** et (très important) ajouter un peu de **sucre***.



3 PANER LE POULET

Pendant que la **sauce** mijote, placer le **blanc de poulet** entre 2 feuilles de papier sulfurisé et aplatir avec un attendrisseur de viande (ou un rouleau à pâtisserie) jusqu'à ce qu'il fasse env. 2 cm d'épaisseur. Mélanger la **farine**, le **sel*** et 1 pincée de **poivre*** dans une assiette creuse. Dans une seconde assiette creuse, fouetter 1 [2] **œuf***. Dans la troisième assiette creuse, mettre la **chapelure**. Retourner le **blanc de poulet** d'abord dans la **farine**, puis dans l'**œuf** et enfin dans la **chapelure**. Procéder de même pour tous les **blancs de poulet**.



4 POULET ET SPAGHETTI

Chauffer assez d'**huile*** dans une grande poêle pour en recouvrir le fond. Lorsque l'**huile** est chaude, faire revenir le **poulet** 2 min. de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré. Le placer ensuite sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Cuire les **spaghettis** al dente 10 à 12 min. dans la casserole. Égoutter dans une passoire. Pendant la cuisson des **spaghettis**, passer à l'étape 5.



5 GRATINER LE POULET

Badigeonner chaque morceau de **poulet** de 2 cs de sauce **tomate** et parsemer de **fromage râpé**. Ensuite enfourner 8 à 10 min. ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit.

★**ASTUCE:** le poulet est cuit lorsqu'il n'est plus rose à l'intérieur.



6 DRESSER

Après avoir égoutté les **spaghetti** et les avoir mélangés dans la grande casserole au reste de la sauce **tomate**. Servir les pâtes dans les assiettes et recouvrir des **blancs de poulet**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Oignon	1 x	100 g	2 x	100 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Spaghetti 1)	1 x	250 g	1 x	500 g
Morceaux de tomates (avec du basilic)	1 x	400 g	2 x	400 g
Crème de basilic	1 x	15 ml	2 x	15 ml
Blancs de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Chapelure 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Farine de blé 1)	1 x	25 g	1 x	50 g
Fromage à pâte dure râpé 5)	1 x	20 g	1 x	40 g
Huile d'olive* pour l'étape 2		1 cs		2 cs
Huile* pour l'étape 4		100 ml		100 ml
Œufs* 2) pour l'étape 3		1		2
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

🍷 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	882 kJ/211 kcal	5.477 kJ/1390 kcal
Graisse	10,24 g	63,57 g
- dont acides gras saturés	1,46 g	9,04 g
Glucides	20,02 g	124,32 g
- dont sucre	2,59 g	16,07 g
Protéines	9,11 g	56,57 g
Sel	0,33 g	2,05 g

ALLERGÈNES

1) céréales contenant du gluten 2) œufs 5) lait

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

Bon appétit !

f i y p #HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch