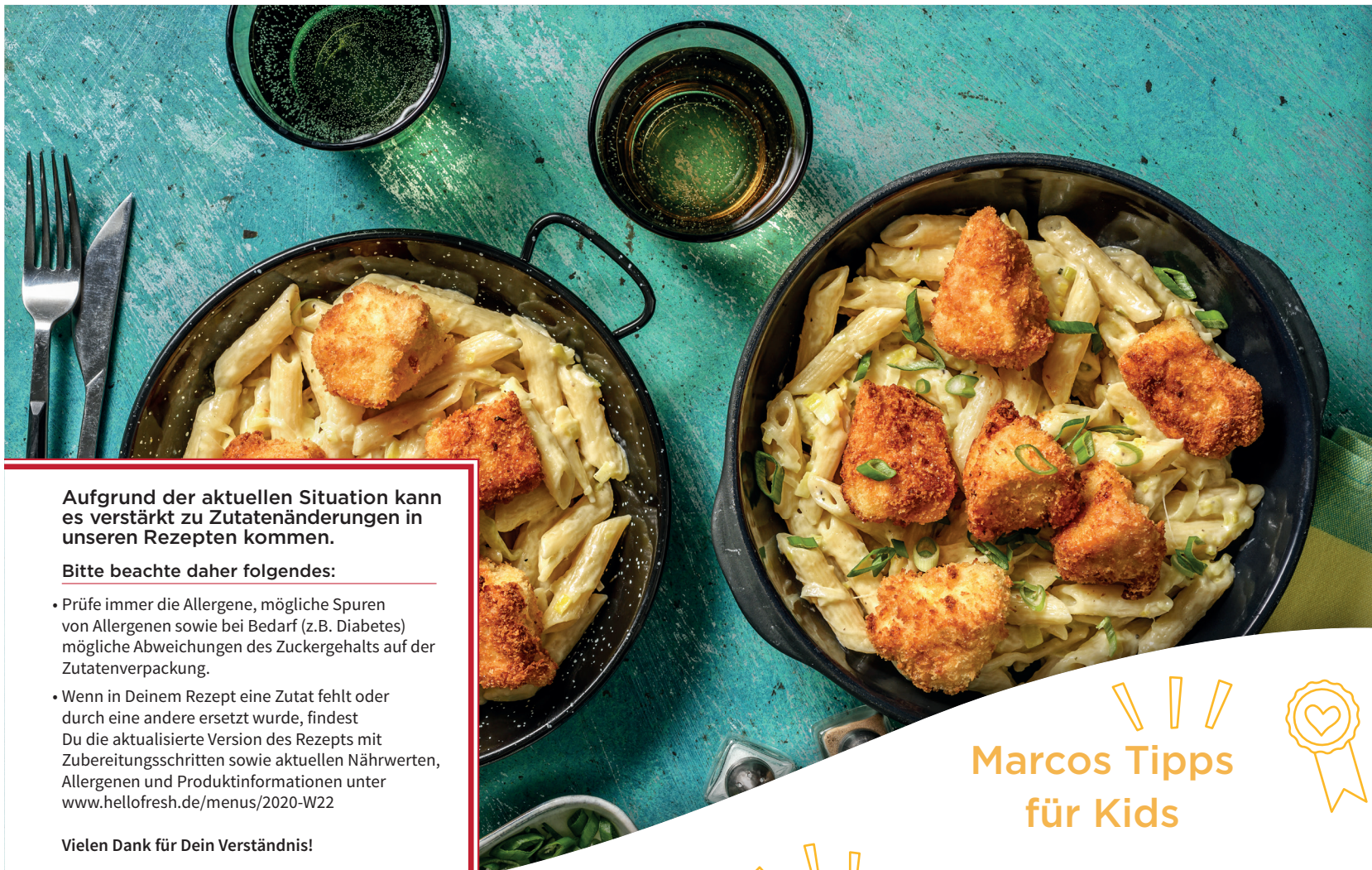




HÄHNCHEN-NUGGETS,

dazu cremige Porree-Pasta

FAMILY



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W22

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Penne



Pankomehl



Hähnchenbrustfilets



Kochsahne



geriebener Hartkäse



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Gemüsebrühe



Porree



Frühlingszwiebel

Marcos Tipps für Kids



Wenn Eure Kinder eher zu den wählerischen Essern gehören, könnt Ihr die Nuggets und die Pasta auch separat anrichten. So können sich alle nur das nehmen, was sie möchten.

Wenn Ihr Eure Kinder ins Kochgeschehen mit einbinden möchtet, lasst sie doch beim Porree-Waschen oder Panieren helfen. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los gehts!



35 [40] Min.

40 [45] Min.

Stufe 2

Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

LOS GEHT'S

- Wascht Eure Hände vor dem Kochen mindestens 20 Sekunden gründlich mit Seife.
- Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
- Heize den **Backofen** auf **140 °C** Ober-/Unterhitze (**120 °C** Umluft) vor.
- Neben dem **Thermomix*** benötigt Ihr **2 große Schüsseln, 1 große Pfanne, 1 großen Topf, 1 großer Teller** und **1 Auflaufform**.



1 KOCHEN & MARINIEREN

In einen großen Topf reichlich Wasser und **Salz*** geben und zum Kochen bringen. Die **Pasta** erst ins kochende Wasser geben, wenn Du mit dem Braten der Nuggets beginnst und 9 – 10 Min. bissfest garen.

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und in einer großen Schüssel gründlich mit **Senf, Mayonnaise, Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



2 PANIEREN

Pankomehl in eine zweite große Schüssel geben und die **Hähnchenwürfel** einzeln nacheinander hineingeben. Bei jedem Stück die Schüssel etwas durchschütteln, sodass die Stücke von allen Seiten gut bedeckt sind. Danach die panierten Stücke aus der Schüssel nehmen und auf einem Teller beiseite stellen. Das übrig gebliebene **Pankomehl** brauchst Du später nicht mehr.



3 FÜR DIE PORREESOSSE

Porree längs halbieren und quer in feine Halbringe schneiden.

Weißem und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

Geschnittenen **Porree**, weißem Teil der **Frühlingszwiebel** und 15 g [20 g] **Butter*** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.



4 NUGGETS BRATEN

100 g [150 g] **Wasser***, **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **9 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen 3 EL [4 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und darin **ein Drittel** der **Hähnchennuggets** je Seite ca. 2 – 3 Min. braten, bis sie goldbraun sind. Danach aus der Pfanne nehmen und in einer Auflaufform im Ofen fertig garen. Diese Schritte für die restlichen **Nuggets** wiederholen. **Penne** jetzt kochen.



5 GLEICH FERTIG

Kochsahne in den Mixtopf zugeben und weitere **3 Min./95 °C/☞/Stufe 1** köcheln lassen.

Pasta durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Prüfen ob die **Hähnchennuggets** gar sind, eventuell noch etwas im Ofen lassen.

★ **TIPP:** Das Hähnchen ist gar, wenn es in der Mitte nicht mehr rosa ist.



6 ANRICHTEN

Cremige **Porree-Soße** und **geriebenen Hartkäse** in den Topf zur gekochten **Pasta** geben, gut mischen und eventuell mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pasta auf tiefen Tellern anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren. **Hähnchen-Nuggets** dazu servieren und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Penne 1)	375 g ☞	500 g
Panko-Mehl 1)	150 g	200 g
Hähnchenbrustfilet	375 g	500 g
Kochsahne 5)	300 ml ☞	400 ml
geriebener Hartkäse 2) 5)	40 g	80 g
Mayonnaise 2) 4)	17 ml	34 ml
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	20 ml
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Porree DE	100 g ☞	200 g
Frühlingszwiebel DE ES EG	1	2
Butter* 5) für Schritt 3	15 g	20 g
Wasser* für Schritt 4	100 g	150 g
Öl* für Schritt 4	je 3 EL	je 4 EL
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.

DURCHSCHNITTICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 500 g)
Brennwert	1.005 kJ/240 kcal	5.071 kJ/1.212 kcal
Fett	9,10 g	45,90 g
– davon ges. Fettsäuren	3,74 g	18,85 g
Kohlenhydrate	26,95 g	135,94 g
– davon Zucker	1,92 g	9,68 g
Eiweiß	11,96 g	60,32 g
Salz	0,303 g	1,531 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

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland ES: Spanien EG: Ägypten

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-STD-40-004).

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59
kundenservice@hellowfresh.de
AT +43 (0) 720 816 005
kundenservice@hellowfresh.at

2020 | KW 22 | 13 HelloFRESH