

Selbst gemachte Hähnchen-Nuggets auf cremiger Curry-Lauch-Pasta

Family 30 – 40 Minuten • 4586 kJ/1096 kcal • Tag 3 kochen

34



Penne



Hähnchenbrustfilet



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Porree



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe



Gewürzmischung
„Hello Curry“



geriebener Hartkäse



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

Gut im Haus zu haben

Butter*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Panko-Mehl 15)	50 g	50 g	100 g
Porree NL BE DE	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel DE EG IT	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	20 g	40 g	40 g
Butter*, Öl*, Wasser*	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. 470 g)
Brennwert	978 kJ/234 kcal	4586 kJ/1096 kcal
Fett	8,62 g	40,41 g
– davon ges. Fettsäuren	3,46 g	16,25 g
Kohlenhydrate	26,19 g	122,81 g
– davon Zucker	2,21 g	10,37 g
Eiweiß	12,31 g	57,74 g
Salz	0,441 g	2,068 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 **9)** Senf **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **EG:** Ägypten **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien



Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Dann einen großen Topf mit ausreichend heißem **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Pasta in das kochende **Wasser** geben und 10 – 11 Min. bissfest garen. Fertig gekochte **Pasta** durch ein Sieb abgießen, dabei 125 ml [180 ml | 250 ml] **Kochwasser** auffangen. Den Topf benötigst Du später nochmal.

Währenddessen **Hähnchenbrust** in mundgerechte Stücke schneiden, in einer großen Schüssel gründlich mit **Senf** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Kochsahne** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Für die Soße

Restliche **Kochsahne** in den Topf geben und alles weitere 2 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** anfängt etwas dicker zu werden.

Danach den **Hartkäse** untermischen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pasta mit der **Soße** vermengen.



Hähnchen panieren

Panko-Mehl in eine zweite große Schüssel geben und die **Hähnchenstücke** portionsweise hineingeben. Jedes Mal die Schüssel etwas durchschütteln, sodass die Stücke von allen Seiten gut bedeckt sind. Panierten Stücke aus der Schüssel nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

Das übrig gebliebene **Panko-Mehl** brauchst Du danach nicht mehr.



Nuggets braten

3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und darin ein Drittel der **Nuggets** unter Wenden 5 – 7 Min. anbraten, bis sie goldbraun und durchgegart sind.

Tipp: Das Hähnchen ist gar, wenn es in der Mitte nicht mehr rosa ist.



Gemüse schneiden

Den halben [drei Viertel | ganzen] **Porree** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Geschnittenen **Porree**, den weißen Teil der **Frühlingszwiebel** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** im großen Topf aus Schritt 1 bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anschwitzen, ohne dass das **Gemüse** bräunt.

Mit dem abgemessenen **Pastakochwasser*** ablöschen und **Gemüsebrühe** sowie **Gewürzmischung „Hello Curry“** hineingeben und alles ca. 3 Min. einköcheln lassen.



Anrichten

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

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>

