

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

Family 30 – 40 Minuten • 4580 kJ/1095 kcal • Tag 3 kochen

5



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 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*	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. 460 g)
Brennwert	987 kJ/236 kcal	4580 kJ/1095 kcal
Fett	8,71 g	40,40 g
– davon ges. Fettsäuren	3,50 g	16,25 g
Kohlenhydrate	26,41 g	122,54 g
– davon Zucker	2,19 g	10,16 g
Eiweiß	12,43 g	57,68 g
Salz	0,445 g	2,067 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



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

Pankomehl 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. Panierte **Stücke** aus der Schüssel nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

Das übrig gebliebene **Pankomehl** brauchst Du danach nicht mehr.



Nuggets braten

3 EL [**4,5 EL** | **6 EL**] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und **Hähnchen-Nuggets** darin portionsweise 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.*



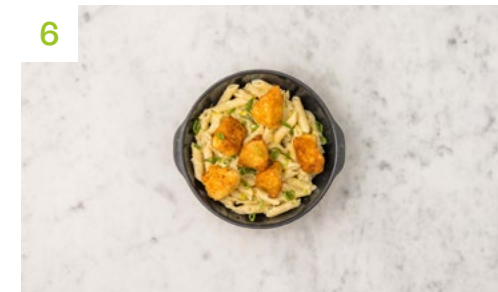
Gemüse schneiden

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, **Gemüsebrühe** und **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>

