

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

Family 30 – 40 Minuten • 1088 kcal • Tag 3 kochen



Penne



Hähnchenbrustfilet



Porree



Frühlingszwiebel



Kochsahne



geriebener Hartkäse



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



Gemüsebrühe



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Butter\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 Messbecher und 2 große Schüsseln

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Porree <b>NL   DE</b>	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA</b>	1	1	2
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	200 g	300 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	20 ml	20 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g

\*\*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	970 kJ/232 kcal	4551 kJ/1088 kcal
Fett	8,57 g	40,19 g
– davon ges. Fettsäuren	3,46 g	16,24 g
Kohlenhydrate	26,15 g	122,66 g
– davon Zucker	2,22 g	10,42 g
Eiweiß	12,05 g	56,50 g
Salz	0,515 g	2,414 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 NL: Niederlande MA: Marokko



## 1 Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Einen großen Topf mit heißem **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Pasta** in das kochende **Wasser** geben und 10 – 11 Min. bissfest garen. Dann durch ein Sieb abgießen, dabei 125 ml [**180 ml | 250 ml**] **Kochwasser** auffangen.

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



## 2 Hähnchen panieren

Die Hälfte [**drei Viertel | ganzes**] vom **Panko-Mehl** 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.



## 3 Gemüse schneiden

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

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

In dem großen Topf aus Schritt 1 **Porree** und weiße **Frühlingszwiebelringe** mit 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Butter\*** ca. 2 Min. farblos anschwitzen.

Mit abgemessenem **Pastakochwasser**, **Gemüsebrühe** und „**Hello Curry**“ ablöschen und ca. 3 Min. einköcheln lassen.



## 4 Für die Soße

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

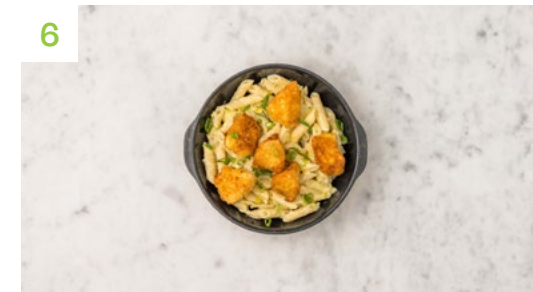
Danach **geriebenen Hartkäse** untermischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken. **Pasta** mit der **Soße** vermengen.



## 5 Nuggets braten

In einer großen Pfanne 3 EL [**4,5 EL | 6 EL**] **Öl\*** erhitzen. **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.



## 6 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>

