

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

Family Thermomix kocht • 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

thermomix

30 [35 | 40] Min.

40 [40 | 45] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Butter*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 2 große Schüsseln, 1 tiefer Teller und 1 große Pfanne

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*, 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. 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



Kochen & marinieren

In einen großen Topf reichlich **Wasser*** und **Salz*** geben und zum Kochen bringen.

Pasta erst ins kochende **Wasser** geben, wenn Du mit dem **Braten** der **Nuggets** beginnst, dann 10 – 11 Min. bissfest garen.

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



Nuggets braten

75 g [100 g | 150 g] **Wasser***, **Gemüsebrühe**, „Hello Curry“, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **9 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen.

Währenddessen 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.

Penne jetzt kochen.



Panieren

Pankomehl in eine zweite große Schüssel geben und **Hähnchenstücke** portionsweise hineingeben.

Jedes Mal 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 beiseitestellen.

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



Gleich fertig

Restliche **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.

Cremige **Porreesoße** und **geriebenen Hartkäse** in den Topf zur gekochten **Pasta** geben, gut mischen und evtl. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Soße

Porree längs halbieren und quer in feine Halbringe schneiden.

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

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



Anrichten

Pasta auf tiefen Tellern anrichten und mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren.

Hähnchennuggets dazu servieren und genießen.

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>

