

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

Family Thermomix kocht • 1088 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

**thermomix**

⚡ 30 [35 | 40] Min.

🕒 40 [40 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

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

# 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 <b>15)</b>	270 g	360 g	500 g
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	300 g	300 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	20 ml	20 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	50 g	50 g	100 g
Porree <b>NL   BE</b>	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	1	1	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
Wasser*, 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. 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 **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **MA:** Marokko **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

**Panko-Mehl** 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 **Panko-Mehl** 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.

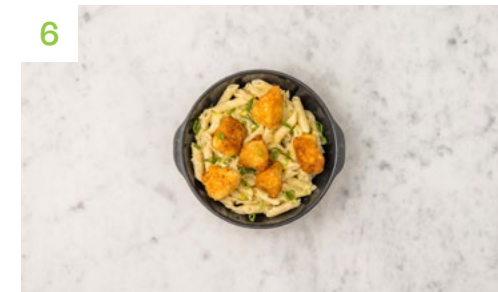


## Für die Soße

**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>

