

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

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

34



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

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**, 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Kochsahne**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

2



Hähnchen panieren

In eine zweite große Schüssel die Hälfte [**drei Viertel** | **alles**] vom **Panko-Mehl** 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.

Weißes und grünes 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 innen nicht mehr rosa sind.

6



Anrichten

Pasta auf tiefe Tellern verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** 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>

