

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

Family Thermomix kocht • 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\*, Wasser\*

## 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
Porree <b>NL   DE</b>	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</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	15 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 EG: Ägypten



## 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

Die Hälfte [drei Viertel | ganzes] **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.



## 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.

Weißes und grünen 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>

