



# Ryder's superschnelle Hühnchen-Power-Nuggets auf cremiger Curry-Lauch-Pasta

Family 30 – 40 Minuten • 1071 kcal • Tag 3 kochen



Penne



Hähnchenbrustfilet in Lake



Porree



Schalotte



Schnittlauch



Kochsahne



Hartkäse ital. Art, gerieben



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Gewürzmischung „Hello Curry“



Gemüsebrühpulver



AB 28. SEPTEMBER  
IM KINO



©2023 Par. Pics.





# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Öl\*, Butter\*, Pfeffer\*, Salz\*

## 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 in Lake	250 g	375 g	500 g
Porree <b>NL   DE</b>	0,5**	0,75**	1
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	1	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne <b>7)</b>	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g	40 g	40 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml	20 ml
Panko-Mehl <b>13) 15)</b>	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver <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. 480 g)
Brennwert	937 kJ/224 kcal	4480 kJ/1071 kcal
Fett	8 g	38,4 g
– davon ges. Fettsäuren	3,2 g	15,2 g
Kohlenhydrate	25,7 g	122,8 g
– davon Zucker	2,5 g	11,8 g
Eiweiß	12,1 g	57,9 g
Salz	0,48 g	2,28 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 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** DE: Deutschland NL: Niederlande FR: Frankreich



## Vorbereitung

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich heißes **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.



## 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.



## Hähnchen panieren

In eine zweite große Schüssel **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.



## 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.

Währenddessen **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



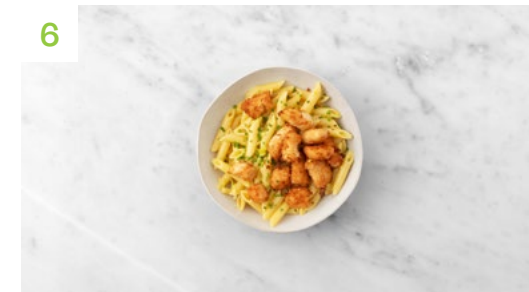
## Gemüse schneiden

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

**Schalotte** halbieren und fein würfeln.

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

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



## Anrichten

**Pasta** auf tiefe Tellern verteilen, mit **Schnittlauchringen** 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>

