

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

Family 30 – 40 Minuten • 1086 kcal • Tag 3 kochen

24



Penne



Hähnchenbrustfilet



Kochsahne



mittelscharfer Senf



Semmelbrösel



Porree



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe



Gewürzmischung
„Hello Curry“



geriebener Hartkäse



- 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, Sieb, 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
Kochsahne 7)	150 g	200 g	300 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	20 ml	20 ml
Semmelbrösel 15)	50 g**	75 g**	100 g
Porree NL BE	0,5**	0,75**	1
Frühlingszwiebel DE EG MA 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

**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	969 kJ/232 kcal	4545 kJ/1086 kcal
Fett	8,49 g	39,84 g
– davon ges. Fettsäuren	3,46 g	16,23 g
Kohlenhydrate	26,34 g	123,54 g
– davon Zucker	2,18 g	10,21 g
Eiweiß	11,91 g	55,88 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 **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien **NL:** Niederlande **BE:** Belgien



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, in einer großen Schüssel mit **Senf** und 1 EL [**1,5 EL | 2 EL**] **Sahne** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



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

Die Hälfte [**drei Viertel | gesamte**] **Semmelbrösel** eine zweite große Schüssel 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 durchgegart sind.

Tipp: *Das Hähnchen ist gar, wenn es in der Mitte nicht mehr rosa ist.*



Gemüse schneiden

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

Weißem und grünem 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. einkochen lassen.



Anrichten

Pasta auf tiefen Tellern anrichten, mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** 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>

