

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

Family Thermomix kocht • 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



- 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*

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 großer Topf, 2 große Schüsseln, 1 tiefer Teller und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Penne 15)	270 g	360 g	500 g
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Porree NL DE	0,5**	0,75**	1
Schalotte DE NL FR	1	1	2
Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Kochsahne 7)	150 g	225 g**	300 g
Hartkäse ital. Art, gerieben 7) 8)	20 g	40 g	40 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml	20 ml
Panko-Mehl 13) 15)	50 g	75 g**	100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver 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. 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



Hähnchen panieren

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.

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.



Pasta kochen

In einen großen Topf reichlich **Wasser*** und **Salz*** geben und zum Kochen bringen.

Pasta ins kochende **Wasser** geben und 10 – 11 Min. bissfest garen. Dann durch den Varoma-Behälter abgießen und zurück in den Topf geben.

Währenddessen **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden und die **Nuggets** braten.



Porree schneiden

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

Schalotte abziehen und halbieren.

Schalotte in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.



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.

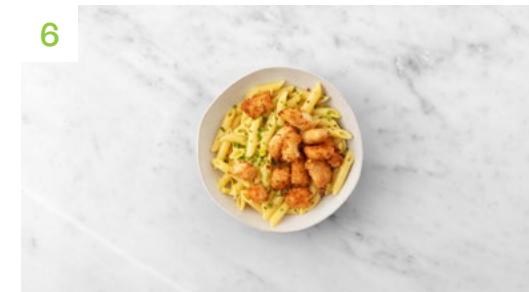
Cremige **Porreesoße** und **geriebenen Hartkäse** in den Topf zur gekochten **Pasta** geben, gut mischen und evtl. mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Soße

15 g [15 g | 20 g] **Butter***, **Porree** und „Hello Curry“ in den Mixtopf geben und **4 Min./120 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten. Restliche **Kochsahne**, 75 g [100 g | 150 g] **Wasser***, **Gemüsebrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **12 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** kochen.

Währenddessen fortfahren.



Anrichten

Pasta auf tiefen Tellern anrichten und mit **Schnittlauchröllchen** 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>

