

Hähnchen-Nuggets auf cremiger Curry-Lauch-Pasta

body {font-family: sans-serif; font-size: 14px; line-height:1.4;} h2, h3 {font-weight: 500; line-height: 1.1; margin-top: 20px; margin-bottom: 10px} h2 {font-size: 24px} h3 {font-size: 14px} .recipe-details h2 {color: #d24400} .recipe-details h3 {color: #d24400} .recipe-ingredients p {margin: 0} .recipe-notes p {margin: 0} .recipe-photo {width: 250px; height: 250px; margin-top: 20px; object-fit: cover} .recipe-photos-div {width: 125px; height: 125px; margin-right: 5px; margin-bottom: 5px; display: inline-block} .recipe-photos {width: 100%; height: 100%; object-fit: contain}



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

Rezeptarten: Hauptgericht

Kategorien: Family

Sammlungen: Hello Fresh

Quelle: Hello Fresh 1

Portionsgröße: 2 Portionen

Arbeitszeit: 40 Min.

Kochzeit:

Zutaten

270g Pasta
250g Hähnchenbrustfilet
150g Kochsahne
10ml mittelscharfer Senf
50g Panko-Mehl
0,5 Porree
1 Frühlingszwiebel
4g Gemüsebrühe
2g Gewürzmischung „Hello Curry“
20g geriebener Hartkäse
Butter, Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

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. Danach durch ein Sieb abgießen, dabei 125 ml [180 ml | 250 ml] auffangen.

Währenddessen **Hähnchenbrust** in kleine Stücke schneiden, in einer großen Schüssel mit **Senf** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Kochsahne vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

2. Hähnchen panieren

Panko-Mehl in 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. Das übrig gebliebene **Panko-Mehl** brauchst Du danach nicht mehr.

3. Gemüse schneiden

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

Weißer und grüner Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Porree und weiße **Frühlingszwiebelringe** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter** in dem großen Topf aus Schritt 1 ca. 2 Min. farblos anschwitzen.

Mit abgemessenem **Pastakochwasser**, **Gemüsebrühe** und „**Hello Curry**“ ablöschen und ca. 3 Min. einkochen 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 den **Hartkäse** untermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Pasta mit der **Soße** vermengen.

5. Nuggets braten

3 EL [4,5 EL | 6 EL] **Öl** in einer großen Pfanne erhitzen und **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.

6. Anrichten

Pasta auf tiefen Tellern anrichten, mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren und mit den **Hähnchen-Nuggets** servieren.

Notizen

Was Du benötigst

1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Sieb, 2 große Schüsseln

Tag 3 kochen

Nährwertangaben

Menge pro Portion

Portionsgröße: 470g

Kalorien: 1088

Fette gesamt: 40,19g

Gesättigte Fettsäuren: 16,24g

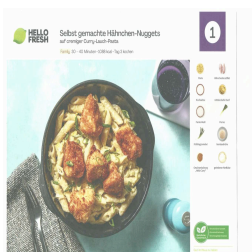
Kohlenhydrate gesamt: 122,66g

Zucker: 10,42g

Eiweiß: 56,5g

Fotos





From: <https://wiki.eberproducts.com/> - **EBER-Wiki**

Permanent link: <https://wiki.eberproducts.com/doku.php?id=rezeptsammlung:hellofresh:haehnchennuggets>

Last update: **2023/07/28 17:49**

