

Hähnchen-Nuggets auf cremiger Curry-Lauch-Pasta

```
<html> <head> <style type=„text/css“>
```

```
  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}
</style>
```

```
</head> <body>
```

```
  <meta content="a7bc4edf-62b4-4662-8ddb-01d18407715f"
itemprop="recipeId">
  <meta content="" itemprop="recipeShareId">
  <meta content="False" itemprop="recipeIsFavourite">
  <meta content="0" itemprop="recipeRating">
  <table>
    <tr>
      <td>
        
      </td>
      <td style="vertical-align:top">
        <h2 itemprop="name">Selbst gemachte H&#228;nchen-Nuggets
auf cremiger Curry-Lauch-Pasta</h2>
        <div>
          Rezeptarten: <span
itemprop="recipeCourse">Hauptgericht</span>
        </div>
        <div>
          Kategorien: <span>Family</span>
          <meta content="Family" itemprop="recipeCategory">
        </div>
        <div>
```

```
Sammlungen: <span>Hello Fresh</span>
<meta content="Hello Fresh"
itemprop="recipeCollection">
</div>
<div>
Quelle: <span itemprop="recipeSource">Hello Fresh
1</span>
</div>
<div>
Portionsgr&#246;&#223;e: <span
itemprop="recipeYield">2 Portionen</span>
</div>
<div>
Arbeitszeit: <span>40 Min.</span>
<meta content="PT40M" itemprop="prepTime">
</div>
<div>
Kochzeit: <span></span>
<meta content="PT0S" itemprop="cookTime">
</div>
</td>
</tr>
<tr>
<td style="vertical-align:top;width:250px">
<h3>Zutaten</h3>
<div class="recipe-ingredients"
itemprop="recipeIngredients">
<p>270g Pasta</p>
<p>250g H&#228;hnenbrustfilet</p>
<p>150g Kochsahne</p>
<p>10ml mittelscharfer Senf</p>
<p>50g Panko-Mehl</p>
<p>0,5 Porree</p>
<p>1 Fr&#252;hlingszwiebel</p>
<p>4g Gem&#252;sebr&#252;he</p>
<p>2g Gew&#252;rmischung „Hello Curry“</p>
<p>20g geriebener Hartk&#228;se</p>
<p></p>
<p>Butter, &#214;l, Salz, Pfeffer</p>
<p></p>
```

```
</td>
<td style="vertical-align:top">
<h3>Zubereitung</h3>
<div itemprop="recipeDirections">
<p>1. Vorbereitung</p>
<p>Erhitze reichlich <b>Wasser</b> im Wasserkocher.
Einen gro&#223;en Topf mit hei&#223;em <b>Wasser</b> f&#252;llen,
<b>salzen</b> und aufkochen lassen.</p>
```

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 beiseite stellen. 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.

Weißen und grünen 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“ ablutschen und ca. 3 Min. einkochen lassen.

4. **Für die Soße**

Restliche **Kochsahne** in den Topf geben und alles weitere 2 Min. kochen 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.

</div>

```
        </td>
      </tr>
    </table>
    <h3>Notizen</h3>
    <div class="recipe-notes" itemprop="recipeNotes">
      <p>Was Du ben&#246;tigst</p>
      <p>1 gro&#223;en Topf, 1 gro&#223;e Pfanne, 1 Sieb, 2
gro&#223;e Sch&#252;sseln</p>
      <p>Tag 3 kochen</p>
```

</div>

```
<h3>N&#228;hrwertangaben</h3>
<div>
  Menge pro Portion
</div>
<div>
  Portionsgr&#246;&#223;e: 470g
  <meta content="470g" itemprop="recipeNutServingSize">
</div>
<div>
  Kalorien: 1088
  <meta content="1088" itemprop="recipeNutCalories">
</div>
<div>
  Fette gesamt: 40,19g
  <meta content="40.19" itemprop="recipeNutTotalFat">
</div>
<div>
  Ges&#228;ttigte Fetts&#228;uren: 16,24g
  <meta content="16.24" itemprop="recipeNutSaturatedFat">
</div>
<div>
  Kohlenhydrate gesamt: 122,66g
  <meta content="122.66" itemprop="recipeNutTotalCarbohydrate">
</div>
<div>
  Zucker: 10,42g
  <meta content="10.42" itemprop="recipeNutSugars">
</div>
<div>
  Eiwei&#223;: 56,5g
  <meta content="56.5" itemprop="recipeNutProtein">
</div>
<h3>Fotos</h3>
<div class="recipe-photos-div"></div>
  <div class="recipe-photos-div"></div>
  <div class="recipe-photos-div"></div>
  <div class="recipe-photos-div"></div>
  <div class="recipe-photos-div"></div>
  <div class="recipe-photos-div"></div>
  <div class="recipe-photos-div"></div>
  <div class="recipe-photos-div"></div>
  <div class="recipe-photos-div"></div>
  <hr />
</div>
```

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

Permanent link: <https://wiki.eberproducts.com/doku.php?id=rezeptsammlung:hellofresh:haehnnuggets&rev=1690544477>

Last update: **2023/07/28 11:41**

