

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

Family 30 – 40 Minuten • 1066 kcal • Tag 3 kochen

5



Penne



Pouletbrustfilet



Lauch



Frühlingszwiebel



Halbrahm



geriebener Hartkäse



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Gewürzmischung
„Hello Curry“



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 grosse Schüssel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Penne 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Lauch	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
geriebener Hartkäse 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Panko-Mehl 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x 2 g	1 x 4 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. 460 g)
Brennwert	961 kJ/ 230 kcal	4461 kJ/ 1066 kcal
Fett	8.53 g	39.57 g
- davon ges. Fettsäuren	3.01 g	13.95 g
Kohlenhydrate	25.83 g	119.85 g
- davon Zucker	1.97 g	9.15 g
Eiweiss	12.27 g	56.93 g
Salz	0.208 g	0.963 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 15) Weizen

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



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 [250 ml] **Kochwasser*** auffangen.

Währenddessen **Pouletbrust** in kleine Stücke schneiden.

Pouletstücke in einer grossen Schüssel mit **Senf**, 1 EL [2 EL] **Halbrahm**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Für die Sauce

Restlichen **Halbrahm** in den Topf geben und alles weitere 2 Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** anfängt, etwas dicker zu werden.

Danach **geriebenen Hartkäse** untermischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Pasta mit der **Sauce** vermengen.



Poulet panieren

In eine zweite grosse Schüssel die Hälfte [alles] vom **Panko-Mehl** geben und die **Pouletstücke** 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 Bratpfanne 3 EL [6 EL] **Öl*** erhitzen.

Poulet-Nuggets darin portionsweise unter Wenden 5 – 7 Min. anbraten, bis sie goldbraun und innen nicht mehr rosa sind.



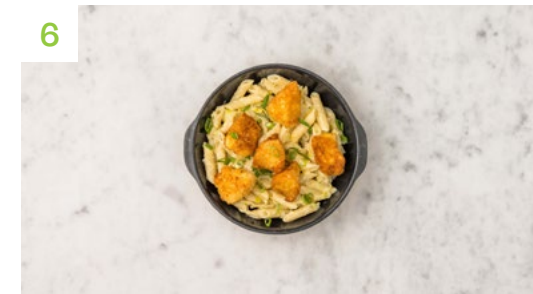
Gemüse schneiden

Den halben [ganzen] **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.

Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

In dem grossen Topf aus Schritt 1 **Lauch** und weisse **Frühlingszwiebelringe** mit 1 EL [2 EL] **Butter*** ca. 2 Min. farblos anschwitzen.

Mit abgemessenem **Pastakochwasser***, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und „**Hello Curry**“ ablöschen und ca. 3 Min. einköcheln lassen.



Anrichten

Pasta auf tiefe Tellern verteilen, mit grünen **Frühlingszwiebelringen** garnieren und mit den **Poulet-Nuggets** servieren.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!





Home-made chicken nuggets served with creamy curry-and-leek pasta

Family 30–40 minutes • 1066 kcal • Cook on day 3



Penne



Chicken breast fillet



Leek



Spring onion



Single cream



Grated hard cheese



Medium-hot mustard



Panko breadcrumbs



“Hello Curry” spice mix



Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Butter*, oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large pot, 1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 large bowl

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Penne 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Leek	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Spring onion	1 x 15–25 g	2 x 15–25 g
Single cream 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Grated hard cheese 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Medium-hot mustard 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Panko breadcrumbs 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
"Hello Curry" spice mix	1 x 2 g	1 x 4 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 460 g)
Calories	961 kJ/ 230 kcal	4461 kJ/ 1066 kcal
Fat	8.53 g	39.57 g
– of which saturated fats	3.01 g	13.95 g
Carbohydrate	25.83 g	119.85 g
– of which sugar	1.97 g	9.15 g
Protein	12.27 g	56.93 g
Salt	0.208 g	0.963 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: **7)** Milk (including lactose) **8)** Eggs **9)** Mustard **15)** Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



Preparation

Heat plenty of water* in the kettle.

Fill a large pot with hot water*, add salt* and bring to the boil.

Put the pasta in the boiling water* and cook for 10–11 min. until al dente.

Then drain through a sieve, keeping 125 ml [250 ml] of the cooking water*.

Meanwhile, cut the chicken breast into small pieces.

In a large bowl, mix the chicken pieces with mustard, 1 tbsp. [2 tbsp.] single cream, salt* and pepper*.



For the sauce

Add the remaining single cream to the pot and simmer for another 2 min. until the sauce starts to thicken slightly.

Then stir in the grated hard cheese and season with salt* and pepper*.

Mix the pasta with the sauce.



Bread the chicken

In a second large bowl, add half [all] of the panko breadcrumbs and add portions of the chicken pieces.

Shake the bowl a little each time so that the pieces are well coated on all sides.

Remove the breaded pieces from the bowl and set them aside on a plate.



Fry the nuggets

Heat 3 tbsp. [6 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté the chicken nuggets in portions for 5–7 min., turning them occasionally, until golden brown and cooked through.



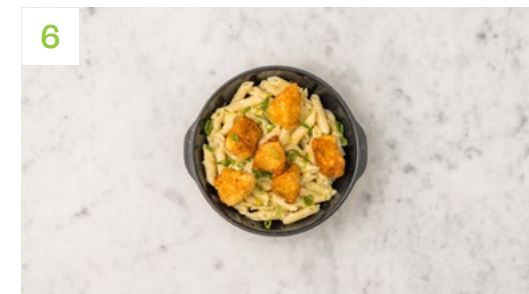
Chop the vegetables

Cut half [all] of the leek in half lengthways, then cut it widthways into thin strips.

Slice the white and green parts of the spring onions into thin rings and keep them separate.

In the large pot from step 1, gently sauté the leeks and white spring onion rings with 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* for about 2 min.

Deglaze with the measured pasta cooking water, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and "Hello Curry", then simmer for about 3 min.



Serve

Apportion the pasta on deep plates, garnish with the green spring onions, and serve with the chicken nuggets.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Nuggets de poulet maison

avec des pâtes crémeuses au poireau et au curry

Famille 30 – 40 minutes • 1066 kcal • Cuisiner au 3e jour



Penne



Blanc de poulet



Poireau



Oignon de printemps



Crème demi-écrémée



Fromage à pâte dure râpé



Moutarde mi-forte



Panko



Mélange d'épices
« Hello Curry »



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, huile*, beurre*, sel*, poivre*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande casserole, 1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 saladier

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Penne 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Poireau	0,5 x 200 g**	1 x 200 g
Oignon de printemps	1 x 15-25 g	2 x 15-25 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	1 x 20 ml
Panko 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello curry »	1 x 2 g	1 x 4 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 460 g)
Valeur calorique	961 kJ/ 230 kcal	4461 kJ/ 1066 kcal
Lipides	8,53 g	39,57 g
- dont acides gras saturés	3,01 g	13,95 g
Glucides	25,83 g	119,85 g
- dont sucre	1,97 g	9,15 g
Protéines	12,27 g	56,93 g
Sel	0,208 g	0,963 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose) **8)** œufs **9)** moutarde **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Préparation

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Remplir une grande casserole d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Verser les pâtes dans l'eau* bouillante et laisser cuire 10 à 11 min jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Les égoutter ensuite dans une passoire et récupérer 125 ml [250 ml] d'eau* de cuisson. Pendant ce temps, couper les blancs de poulet en petits morceaux.

Mélanger dans un saladier les morceaux de poulet à la moutarde avec 1 cs [2 cs] de crème demi-écrémée et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



4 Pour la sauce

Ajouter le reste de la crème demi-écrémée dans la casserole et laisser mijoter le tout encore 2 min jusqu'à ce que la sauce épaisse.

Incorporer ensuite le fromage râpé et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Mélanger les pâtes à la sauce.



2 Paner le poulet

Dans un deuxième saladier, verser la moitié [totalité] du panko et ajouter les morceaux de poulet par portion.

Secouer un peu le saladier à chaque fois pour que les morceaux soient bien enrobés de tous les côtés.

Sortir les morceaux panés du saladier et les réserver sur une assiette.



5 Faire dorer les nuggets

Dans une grande poêle, faire chauffer 3 cs [6 cs] d'huile*.

Faire revenir les nuggets de poulet par portion env. 5 à 7 min de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et que la viande ne soit plus rose à l'intérieur.



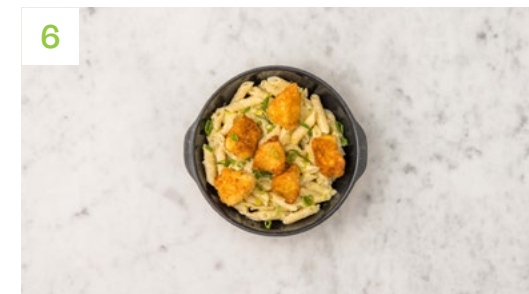
3 Couper les légumes

Couper la moitié [la totalité] du poireau en deux dans le sens de la longueur, puis débiter en fines lamelles.

Couper les oignons de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Dans la grande casserole de l'étape 1, faire revenir le poireau et les rondelles blanches d'oignon de printemps avec 1 cs [2 cs] de beurre* pendant env. 2 min.

Déglacer avec l'eau* de cuisson des pâtes récupérée, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et le mélange d'épices « Hello Curry », puis laisser réduire env. 3 min.



6 Dresser

Répartir les pâtes dans des assiettes creuses, parsemer de rondelles vertes de l'oignon de printemps et servir avec les nuggets de poulet.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?
Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

