

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

Family 30 – 40 Minutes • 5.043 kj/. kcal • Tag 3 kochen

10



Penne



Pouletbrustfilet



Halbrahm



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Lauch



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung  
„Hello Curry“



geriebener Hartkäse



Natürlicher  
Geschmack

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

**Gut, im Haus zu haben**

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

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

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

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Penne <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Halbrahm <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Panko-Mehl <b>15)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Lauch	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Gewürzmischung „Hello Curry“ geriebener Hartkäse <b>7) 8)</b>	1 x 2 g	1 x 4 g
Butter*, Öl*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	1011 kJ/241 kcal	5.043 kJ/1.205 kcal
Fett	10.84 g	54.09 g
- davon ges. Fettsäuren	1.67 g	8.35 g
Kohlenhydrate	24.41 g	121.81 g
- davon Zucker	1.51 g	7.54 g
Eiweiss	11.59 g	57.82 g
Salz	0.195 g	0.974 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

Heize den Backofen auf 140 °C Ober-/Unterhitze (120 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Dann einen grossen Topf mit ausreichend **heissem Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen.

**Pasta** in das **kochende Wasser** geben und in 10 – 11 Min. bissfest garen. Fertig **gekochte Pasta** durch ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Den Topf benötigst Du später nochmal. Währenddessen **Pouletbrust** in mundgerechte Stücke schneiden. in einer grossen Schüssel gründlich mit **Senf** und 1 EL [ 2 EL] **Halbrahm** vermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 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 den **Hartkäse** untermischen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Pasta** mit der **Sauce** vermengen.



## Poulet panieren

**Pankomehl** in eine zweite grosse Schüssel geben und die **Pouletstücke** portionsweise hineingeben.

Jedes Mal die Schüssel etwas durchschütteln, sodass die **Stücke** von allen Seiten gut bedeckt sind.

**Panierten Stücke** aus der Schüssel nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

Das übrig **gebliebene Pankomehl** brauchst Du danach nicht mehr.



## Nuggets braten

3 EL [6 EL] **Öl\*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und darin ein Drittel der **Poulet-Nuggets** unter Wenden 5 – 7 Min. anbraten, bis sie goldbraun und durchgegart sind.

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



## 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.

**Geschnittenen Lauch**, den weissen Teil der **Frühlingszwiebel** und 1 EL [2 EL] **Butter\*** im grossen Topf aus Schritt 1 bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anschwitzen, ohne dass das **Gemüse** bräunt.

Mit dem **abgemessenen Pastakochwasser\*** ablöschen, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** und **Gewürzmischung „Hello Curry“** hineingeben und alles ca. 3 Min. einköcheln lassen.



## Anrichten

**Pasta** auf tiefen Tellern anrichten, mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!





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

Family 30-40 minutes • 5.043 kj/743 kcal • Cook on day 3

10



Penne



Chicken breast fillet



Single cream



Medium-hot mustard



Panko breadcrumbs



Leek



Spring onions



Spice mix "Hello Curry"



Grated hard cheese



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

Good to have at hand

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

# Let's get started

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

## What you need

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

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Penne <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Single cream <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Medium-hot mustard <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Panko breadcrumbs <b>15)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Leek	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Spring onions	1 x 35 g	2 x 35 g
Spice mix "Hello Curry"	1 x 2 g	1 x 4 g
Grated hard cheese <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Butter*, oil*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	1.011 kJ/241 kcal	5.043 kJ/1.205 kcal
Fat	10.84 g	54.09 g
- incl. saturated fats	1.67 g	8.35 g
Carbohydrate	24.41 g	121.81 g
- incl. sugar	1.51 g	7.54 g
Protein	11.59 g	57.82 g
Salt	0.195 g	0.974 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

Preheat the oven to 140 °C top/bottom heat (120 °C fan oven).

Heat plenty of water in the kettle.

Fill a large pot with plenty of hot water\*, add salt\*, then bring to the boil. Put the pasta in the boiling water and cook for 10-11 min. until al dente. Drain the cooked pasta in a sieve and drip dry. You will need the pot again later. In the meantime, cut the chicken breast into bite-sized pieces, mix well in a large bowl with mustard and 1 tbsp. [2 tbsp.] single cream, and season with salt\* and pepper\*.



## For the sauce

Add remaining single cream to pot and simmer everything for another 2 min. until sauce starts to thicken a bit.

Then mix in the hard cheese.

Season with salt\* and pepper\*.

Mix pasta with the sauce.



## Bread the chicken

Put the Panko breadcrumbs into a second large bowl and add the chicken pieces in portions.

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.

You won't need the leftover Panko breadcrumbs.



## Fry the nuggets

Heat 3 tbsp. [6 tbsp.] oil\* in a large frying pan and stir-fry a third of the chicken nuggets for 5-7 min. until golden brown and cooked through.

*Tip: The chicken is done when it's no longer pink inside.*



## 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.

Sauté the chopped leek, the white parts of the spring onion and 1 tbsp. [2 tbsp.] butter\* in the large pot from step 1 on a medium heat for approx. 2 min., being careful not to brown the vegetables.

Deglaze with the pasta cooking water\*, add 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and the "Hello Curry" spice mix and simmer everything for approx. 3 min.



## Serve

Apportion the pasta on deep plates, garnish with the green parts of the spring onion, 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!](http://www.hellofresh.ch/freunde!)



# Nuggets de poulet maison avec des pâtes crémeuses au poireau et au curry

Famille 30 - 40 minutes - 5.043 kj/1.204 kcal • Cuisiner au 3e jour

10



Penne



Blanc de poulet



Crème demi-écrémée



Moutarde mi-forte



Panko



Poireau



Oignon de printemps



Mélange d'épices  
« Hello Curry »



Fromage râpé à pâte  
dure



Natürlicher  
Geschmack

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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

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

# C'est parti

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

## Ce dont vous avez besoin

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

## Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Pennes <b>15)</b>	1 x 270 g	1 x 500 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Crème demi-écrémée <b>7)</b>	1 x 200 g	2 x 200 g
Moutarde mi-forte <b>9)</b>	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Panko <b>15)</b>	1 x 50 g	1 x 100 g
Poireau	0.5 x 200 g**	1 x 200 g
Oignons de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 2 g	1 x 4 g
Fromage à pâte dure râpé <b>7) 8)</b>	1 x 20 g	1 x 40 g
Beurre*, huile*, bouillon de légumes en poudre* Sel*, poivre*	Détails dans le texte selon les goûts	

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	1.011 kJ/241 kcal	5.043 kJ/1.205 kcal
Lipides	10.84 g	54.09 g
- dont acides gras saturés	1.67 g	8.35 g
Glucides	24.41 g	121.81 g
- dont sucre	1.51 g	7.54 g
Protéines	11.59 g	57.82 g
Sel	0.195 g	0.974 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 (y compris le 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.)



## Préparation

Préchauffer le four à 140 °C (120 °C pour un four à chaleur tournante).

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire. Remplir ensuite une grande casserole d'un grand volume d'eau chaude\*, saler\* et porter à ébullition. Verser les pâtes dans l'eau bouillante et laisser cuire al dente 10 à 11 min. Égoutter les pâtes cuites dans une passoire et laisser égoutter. Garder la casserole pour la réutiliser plus tard. Pendant ce temps, couper les blancs de poulet en petits morceaux, bien mélanger à la moutarde et à 1 cs [2 cs] de crème demi-écrémée dans un saladier et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



## Pour la sauce

Ajouter le reste de la crème demi-écrémée dans la casserole et laisser mijoter le tout encore 2 minutes jusqu'à ce que la sauce commence à devenir un peu plus épaisse.

Incorporer ensuite le fromage à pâte dure.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Mélanger les pâtes à la sauce.



## Paner le poulet

Verser le panko dans un deuxième saladier et y mettre petit à petit les morceaux de poulet.

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.

Le reste de panko ne sera pas utilisé.



## Faire dorer les nuggets

Faire chauffer 3 cs [6 cs] d'huile\* dans une grande poêle et faire revenir un tiers des nuggets de poulet env. 5 à 7 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.

*Astuce : le poulet est cuit lorsqu'il n'est plus rose à l'intérieur.*

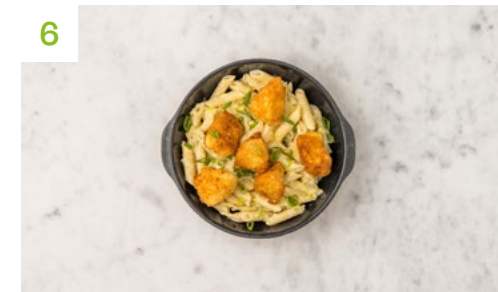


## Couper les légumes

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.

Faire fondre 1 cs [2 cs] de beurre\* dans la grande casserole de l'étape 1 et faire revenir à feu moyen env. 2 min. le poireau coupé et la partie blanche des oignons de printemps sans que les légumes ne brunissent. Déglacer avec de l'eau\* de cuisson des pâtes, ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et le mélange d'épices « Hello Curry » et laisser mijoter env. 3 min.



## Dresser

Disposer les pâtes dans des assiettes creuses, parsemer de la partie verte de l'oignon de printemps et garnir des 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](http://www.hellofresh.ch/freunde) !

