

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

Family 30 – 40 Minuten • 4461 kj/1066 kcal • Tag 2 kochen

12



Penne



Pouletbrustfilet



Halbrahm



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Lauch



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
„Hello Curry“



geriebener Hartkäse



- 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 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Halbrahm 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
mittelscharfer Senf 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Panko-Mehl 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Lauch	0.5 x 200 **	1 x 200 g
Frühlingszwiebel	1 x 25 g	2 x 25 g
Gewürzmischung „Hello Curry“ geriebener Hartkäse 7) 8)	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	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. Danach durch ein Sieb abgiessen, dabei 125 ml [250 ml] auffangen.

Währenddessen **Pouletbrust** in kleine Stücke schneiden, in einer grossen Schüssel 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.

Panierte 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 **Poulet-Nuggets** darin portionsweise 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.

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

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



Anrichten

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

En Guete!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in deiner Box fehlt!



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

Family 30-40 minutes • 4.461 kj/1.066 kcal • Cook on day 2

12



Penne



Chicken breast fillet



Single cream



Medium-hot mustard



Panko breadcrumbs



Leek



Spring onions



“Hello Curry” spice mix



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 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Single cream 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Medium-hot mustard 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Panko breadcrumbs 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Leek	0.5 x 200 **	1 x 200 g
Spring onions	1 x 25 g	2 x 25 g
Spice mix "Hello Curry"	1 x 2 g	1 x 4 g
Grated hard cheese 7) 8)	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. 1.000 g)
Calories	961 kJ/230 kcal	4.461 kJ/1.066 kcal
Fat	8.53 g	39.57 g
- incl. saturated fats	3.01 g	13.95 g
Carbohydrate	25.83 g	119.85 g
- incl. 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*, then 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.

In the meantime, cut the **chicken breast** into small 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 the 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 fry the **chicken nuggets** in the oil in batches for 5-7 min. until golden brown and cooked through.

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



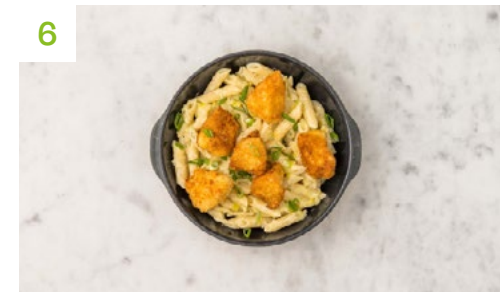
Chop the vegetables

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 leek and white spring onion rings with 1 tbsp. [2 tbsp.] **butter*** in the large pot from step 1 for approx. 2 min. until colourless.

Deglaze with the **measured pasta cooking water**, 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** and "Hello Curry" spice mix and simmer for about 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!

Missing an ingredient?

Let us know: Scan the QR code and tell us if something is missing from your box!



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

Famille 30 – 40 minutes • 4.461 kj/1.066 kcal • Cuisiner au 2e jour

12



Penne



Blanc de poulet



Crème demi-écrémée



Moutarde mi-forte



Panko



Poireau



Oignon de printemps



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Fromage râpé



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

Ingédients à toujours avoir chez soi

Beurre*, huile*, 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
Penne 15)	1 x 270 g	1 x 500 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Crème demi-écrémée 7)	1 x 150 g	2 x 150 g
Moutarde mi-forte 9)	1 x 10 ml	2 x 10 ml
Panko 15)	1 x 50 g	1 x 100 g
Poireau	0.5 x 200 **	1 x 200 g
Oignons de printemps	1 x 25 g	2 x 25 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x 2 g	1 x 4 g
Fromage à pâte dure râpé 7) 8)	1 x 20 g	1 x 40 g
Beurre*, huile*, bouillon de légumes en poudre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	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	961 kJ/230 kcal	4.461 kJ/1.066 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 (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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la 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. Égoutter ensuite dans une passoire (conserver 125 ml [250 ml] de l'eau de cuisson*).

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 min jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.

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 les **nuggets de poulet** par portion env. 5 à 7 min 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. Dans la grande casserole de l'étape 1, faire suer le **poireau** et les **rondelles blanches d'oignons de printemps** avec 1 cs [2 cs] de **beurre*** pendant environ 2 min.

Déglacer avec l'**eau de cuisson des pâtes mesurée**, 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre*** et de « Hello Curry » et laisser réduire pendant environ 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 !

Il manque un ingrédient ?

Dites-le nous : scannez le QR code et dites-nous s'il manque quelque chose dans ta boîte !

