

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

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



Penne



Pouletbrustfilet



Halbrahm



mittelscharfer Senf



Panko-Mehl



Lauch



Frühlingszwiebel



Gewürzmischung
„Hello Curry“



geriebener Hartkäse



- 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 |
| Halbrahm 7) | 1 x 150 g | 2 x 150 g |
| mittelscharfer Senf 9) | 1 x 10 ml | 2 x 10 ml |
| Pankomehl 15) | 1 x 50 g | 1 x 100 g |
| Lauch | 0.5 x 200 g** | 1 x 200 g |
| Frühlingszwiebel | 1 x 15-25 g | 2 x 15-25 g |
| Gewürzmischung „Hello Curry“ | 1 x 2 g | 1 x 4 g |
| geriebener Hartkäse 7) 8) | 1 x 20 g | 1 x 40 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**, mit 1 EL [2 EL] **Halbrahm** und mit **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

Die Hälfte [**ganzes**] vom **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.



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 durchgegart sind.

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



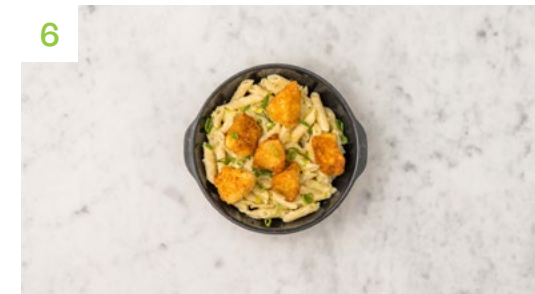
Gemüse schneiden

Den halben [**ganzes**] **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 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 ein!





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

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

5



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

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 |
| 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 g** | 1 x | 200 g |
| Spring onions | 1 x | 15–25 g | 2 x | 15–25 g |
| "Hello Curry" spice mix | 1 x | 2 g | 1 x | 4 g |
| Grated hard cheese 7) 8) | 1 x | 20 g | 1 x | 40 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 fat | 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 mins 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*.



Bread the chicken

Put half [all] of 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.



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, sauté the leeks and white spring onion rings with 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* for about 2 mins without browning them.

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

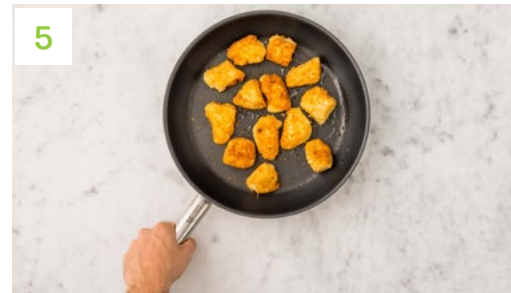


For the sauce

Add the remaining single cream to the pot and simmer for another 2 mins 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.

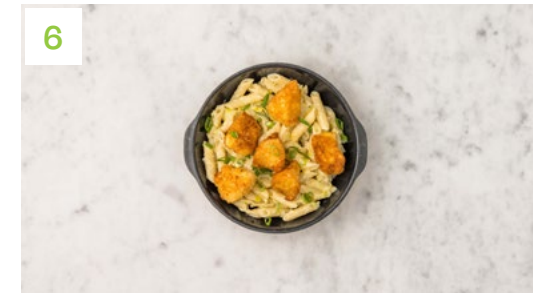


Fry the nuggets

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

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

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



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



Crème demi-écrémée



Moutarde mi-forte



Farine Panko



Poireau



Oignon de printemps



Mélange d'épices
« Hello Curry »



Fromage râpé à pâte dure



- 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 grand 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 |
| 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 g** | 1 x 200 g |
| Oignon de printemps | 1 x 15-25 g | 2 x 15-25 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 |

**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 les morceaux de poulet à la moutarde et à 1 cs [2 cs] de crème demi-écrémée dans un saladier 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

Verser la moitié [la totalité] du 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.



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 bien cuits.

Astuce : le poulet est cuit lorsqu'il n'est 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

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 !

