Selbst gemachte Poulet-Nuggets

auf cremiger Curry-Lauch-Pasta

Family 30 – 40 Minuten • 5.612 kj/1.341 kcal • Tag 3 kochen

10

Penne

Panko-Mehl

Pouletbrustfilet

Halbrahm

geriebener Hartkäse

Mayonnaise

mittelscharfer Senf

Lauch

Frühlingszwiebel

Gewürzmischung „Hello Curry“

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

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

Erhitze reichlich Wasser im Wasserkocher.

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

Was Du benötigst

1 grossen Topf, 1 grosse Bratpfanne, 2 grosse Schüsseln, 1 Sieb und 1 Auflaufform.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Penne **1)**	1 x	270 g	1 x	500 g
Panko-Mehl **1)**	1 x	100 g	2 x	100 g
Pouletbrustfilet	2 x	120 g	4 x	120 g
Halbrahm **5)**	0.5 x	200 g **	1 x	200 g
geriebener Hartkäse **2) 5)**	1 x	40 g	2 x	40 g
Mayonnaise **2) 4)**	1 x	17 ml	2 x	17 ml
mittelscharfer Senf **4)**	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Lauch	0.5 x	200 g **	1 x	200 g
Gewürzmischung „Hello Curry“	1 x	2 g	1 x	4 g
Frühlingszwiebel	1 x	35 g	2 x	35 g
Gemüsebouillonpulver*, Wasser*, Butter*, Öl*	Angaben im Text			
Salz*, Pfeffer*	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	980 kj/234 kcal	5.612 kj/1.341 kcal
Fett	9.97 g	57.06 g
– davon ges. Fettsäuren	4.30 g	24.60 g
Kohlenhydrate	24.56 g	140.61 g
– davon Zucker	2.03 g	11.64 g
Eiweiss	11.20 g	64.12 g
Salz	0.237 g	1.354 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 : 1) Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Micherzeugnisse (einschliesslich Laktose).

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

2022-W01

1

Vorbereitung

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

Die **Pasta** in das kochende **Wasser** geben und in 7 – 8 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 **Mayonnaise** vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

2

Poulet panieren

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

Jedesmal die Schüssel etwas durchschütteln, sodass die Stücke von allen Seiten gut bedeckt sind.

Danach die panierten Stücke aus der Schüssel nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

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

3

Gemüse schneiden

Den **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*** in dem grossen Topf aus Schritt 1 bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anschwitzen, ohne dass das **Gemüse** bräunt.

Mit 75 ml [**150 ml**] **Wasser*** ablöschen, 4 g [**8 g**] **Gemüsebouillonpulver*** und **Gewürzmischung** „**Hello Curry**“ hineingeben und alles ca. 3 Min. einköcheln lassen.

4

Für die Sauce

Halbrahm hinzugeben und alles weitere 3 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.

5

Nuggets braten

2 EL [**4 EL**] **Öl*** in einer grossen Bratpfanne erhitzen und darin ein Drittel der **Poulet-Nuggets** auf jeder Seite ca. 2 – 3 Min. anbraten, bis sie goldbraun und durchgegart sind.

Danach aus der Bratpfanne nehmen und in einer Auflaufform im Ofen warm halten.

Diese Schritte für die restlichen **Nuggets** wiederholen.

Tipp: *Das Poulet 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 **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

on creamy curry and leek pasta

Family 30-40 minutes • 5.612 kj/1.341 kcal • Cook on day 3

10

Penne

Panko breadcrumbs

Chicken breast fillet

Single cream

Grated hard cheese

Mayonnaise

Medium-hot mustard

Leek

Spring onion

“Hello Curry” spice mix

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Good to have at hand

Vegetable stock powder*, water*, butter*, oil*, salt*, pepper*

Let's get started

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

Boil plenty of water in the kettle.

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

What you need

1 large pot, 1 large frying pan, 2 large bowls, 1 sieve and 1 oven dish.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Penne **1)**	1 x	270 g	1 x	500 g
Panko breadcrumbs **1)**	1 x	100 g	2 x	100 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Single cream **5)**	0.5 x	200 g **	1 x	200 g
Grated hard cheese **2) 5)**	1 x	40 g	2 x	40 g
Mayonnaise **2) 4)**	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Medium-hot mustard **4)**	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Leek	0.5 x	200 g **	1 x	200 g
"Hello Paprika" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Spring onion	1 x	35 g	2 x	35 g
Vegetable stock powder*, water*, butter*, oil*	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	980 kj/234 kcal	5.612 kj/1.341 kcal
Fat	9.97 g	57.06 g
– incl. saturated fats	4.30 g	24.60 g
Carbohydrate	24.56 g	140.61 g
– incl. sugar	2.03 g	11.64 g
Protein	11.20 g	64.12 g
Salt	0.237 g	1.354 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: 1) Cereals containing gluten (wheat) or products thereof **2)** Eggs or egg products **4)** Mustard or mustard products **5)** Milk or milk products (including lactose).

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

2022-W01

1

Preparation

Then fill a large pot with plenty of hot water*, add salt*, and bring to the boil.

Add the pasta to the boiling water and cook for 7-8 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 with mustard and mayonnaise in a large bowl, and season with salt* and pepper*.

2

Bread the chicken

Put the panko breadcrumbs into a second large bowl and add the chicken pieces a few at a time.

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

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

You won't need the leftover Panko breadcrumbs.

3

Chop the vegetables

Halve the leek lengthways, then cut it widthways into thin strips.

Finely slice the white and green parts of the spring onions and keep 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 75 ml [150 ml] water*, add 4 g [8 g] vegetable stock powder* and the "Hello Curry" spice mix, and simmer everything for approx. 3 min.

4

For the sauce

Add the single cream and simmer everything for 3 min. more until the sauce starts to thicken slightly.

Then mix in the hard cheese.

Season with salt* and pepper*.

Stir the pasta into the sauce.

5

Fry the nuggets

Heat 2 tbsp. [4 tbsp.] oil* in a large frying pan and fry a third of the chicken nuggets for approx. 2-3 min. on each side until golden brown and cooked through.

Then remove from the frying pan and keep warm in an oven dish in the oven.

Repeat these steps for the rest of the nuggets.

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

6

Serve

Divide the pasta between 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!

Nuggets de poulet maison

avec des pâtes crémeuses au poireau et au curry

Famille 30 - 40 minutes - 5.612 kj/1341 kcal • Cuisiner au 3e jour

10

Penne

Panko

Blanc de poulet

Crème demi-écrémée

Fromage à pâte dure râpé

Mayonnaise

Moutarde mi-forte

Poireau

Oignons de printemps

Mélange d'épices« Hello Curry »

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Ingrédients à toujours avoir chez soi

Bouillon de légumes en poudre*, eau*, beurre*, sel*, poivre*

C'est parti

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

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

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

Ce dont vous avez besoin

1 grande casserole, 1 grande poêle, 2 saladiers, 1 passoire et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions		4 portions	
Penne **1)**	1 x	270 g	1 x	500 g
Panko **1)**	1 x	100 g	2 x	100 g
Blancs de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Crème demi-écrémée **5)**	0.5 x	200 g **	1 x	200 g
Fromage à pâte dure râpé **2) 5)**	1 x	40 g	2 x	40 g
Mayonnaise **2) 4)**	1 x	17 ml	2 x	17 ml
Moutarde mi-forte **4)**	1 x	10 ml	2 x	10 ml
Poireau	0.5 x	200 g **	1 x	200 g
Mélange d'épices « Hello Curry »	1 x	2 g	1 x	4 g
Oignons de printemps	1 x	35 g	2 x	35 g
Bouillon de légumes en poudre*, eau*, beurre*, huile*.	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	980 kj/234 kcal	5.612 kj/1.341 kcal
Lipides	9.97 g	57.06 g
– dont acides gras saturés	4.30 g	24.60 g
Glucides	24.56 g	140.61 g
– dont sucre	2.03 g	11.64 g
Protéines	11.20 g	64.12 g
Sel	0.237 g	1.354 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 : 1) céréales contenant du gluten (blé) ou produits à base de céréales contenant du gluten **2)** œufs ou produits à base d'œufs **4)** moutarde ou produits à base de moutarde **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose)

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

2022-W01

1

Préparation

Ensuite, remplir une grande casserole d'eau* bouillante, saler* et porter à ébullition.

Verser les pâtes dans l'eau bouillante et laisser cuire al dente 7 à 8 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 la mayonnaise dans un saladier et assaisonner avec du sel* et du poivre*.

2

Paner le poulet

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

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

Ensuite, sortir les morceaux panés du saladier et les réserver sur une assiette.

Le reste de panko ne sera pas utilisé.

3

Couper les légumes

Couper le poireau en deux dans le sens de la longueur, puis débiter en fines lamelles.

Couper l'oignon de printemps en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche.

Faire revenir le poireau coupé, la partie blanche de l'oignon de printemps et 1 cs [2 cs] de beurre* dans la grande casserole de l'étape 1 à feu moyen env. 2 min. sans que les légumes ne brunissent.

Déglacer avec 75 ml [150 ml] d'eau*, ajouter 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et le mélange d'épices « Hello Curry » et laisser mijoter env. 3 min.

4

Pour la sauce

Ajouter la crème demi-écrémée et laisser mijoter encore 3 min. jusqu'à ce que la sauce commence à épaissir.

Incorporer ensuite le fromage à pâte dure.

Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Mélanger les pâtes à la sauce.

5

Faire dorer les nuggets

Faire chauffer 2 cs [4 cs] d'huile* dans une grande poêle et faire revenir un tiers des nuggets de poulet env. 2 à 3 min. de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés et bien cuits.

Les retirer ensuite de la poêle et mettre au four dans un moule pour les garder chauds.

Répéter cette procédure pour le reste des nuggets.

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

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 !