



HÄHNCHEN-NUGGETS,

dazu cremige Porree-Frischkäse-Pasta

KIDS HIT



Penne



Pankomehl



Hähnchenbrustfilets



Frischkäse



geriebener Hartkäse



Mayonnaise



mittelscharfer Senf



Gemüsebrühe



Porree



Frühlingszwiebel

Mahlzeit zum Überlegen!



Wie wäre es mit einem kleinen, kulinarischem Urlaubsausflug nach Italien oder in die USA? Denn hier kommen unsere Hähnchen-Nuggets und die cremige Pasta ursprünglich her. Wie heißen ihre Hauptstädte und was essen Italiener und Amerikaner typischerweise? Kennst Du noch weitere Städte in beiden Ländern und wie heißen die? Los geht's!

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen



MARCOS TIPPS FÜR KIDS

Wenn Eure Kinder eher zu den wählerischen Essern gehören, könnt Ihr die **Nuggets** und die **Pasta** auch separat anrichten. So können sich alle nur das nehmen, was sie möchten. Wenn Ihr Eure Kinder ins Kochgeschehen mit einbinden möchtet, lasst sie doch beim **Porree**-Waschen oder Panieren helfen. Also Ärmel hoch, Hände waschen und los gehts!



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Den **Porree** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

Geschnittenen **Porree**, 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 die **Butter** bräunt. Mit 100 ml [150 ml] **Wasser*** ablöschen, **Gemüsebrühe** hineingeben und alles ca. 3 Min. einköcheln lassen.

LOS GEHT'S



1 VORBEREITUNG

Heizt den **Backofen** auf **140 °C** Ober-/Unterhitze (**120 °C** Umluft) vor. Einen großen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser füllen und das Wasser aufkochen lassen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und 7 – 8 Min. bissfest garen. Fertig gekochte **Pasta** durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Topf benötigt Ihr wieder.

Während die **Pasta** kocht, **Hähnchenbrust** in mundgerechte Stücke schneiden und in einer großen Schüssel mit **Senf**, **Mayonnaise**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



4 FÜR DIE SOSSE

Frischkäse in den Topf hinzugeben und alles weitere 3 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** anfängt, etwas dicker zu werden. Danach den **Hartkäse** untermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken. **Pasta** mit der **Soße** vermengen.



2 HÄHNCHEN PANIEREN

Das **Pankomehl** in eine zweite große Schüssel geben und die **Hähnchenwürfel** einzeln nacheinander hineingeben. Nach jedem Stück die Schüssel etwas durchschütteln, sodass die Stücke von allen Seiten gut paniert sind. Danach die panierten Stücke aus der Schüssel nehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Das übrig gebliebene **Pankomehl** braucht Ihr danach nicht mehr.



5 NUGGETS BRATEN

3 EL [4 EL] **Öl*** in einer großen Pfanne erhitzen und darin **ein Drittel** der **Hähnchen-Nuggets** auf jeder Seite ca. 2 – 3 Min. anbraten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Danach aus der Pfanne nehmen und in einer Auflaufform im Ofen warm halten. Diese Schritte für die restlichen **Nuggets** wiederholen. **★TIPP:** *Das Hähnchen ist gar, wenn es in der Mitte nicht mehr rosa ist.* **Pasta** auf tiefen Tellern anrichten, mit dem grünen Teil der **Frühlingszwiebel** garnieren und mit den **Hähnchen-Nuggets** servieren.

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigt Ihr **1 großen Topf**, **2 große Schüsseln**, **1 Sieb**, **1 große Pfanne**, **1 Auflaufform** und **1 Teller**.

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Penne 1)	375 g	500 g
Hähnchenbrustfilets	375 g	500 g
mittelscharfer Senf 4)	20 ml	20 ml
Mayonnaise 2) 4)	20 ml	40 ml
Pankomehl 1)	150 g	200 g
Porree DE BE	1	1 (groß)
Frühlingszwiebel DE IT	1	2
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Frischkäse 5)	300 g	400 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	40 g	80 g
Butter* 5) für Schritt 3	1 EL	2 EL
Wasser* für Schritt 3	100 ml	150 ml
Öl* für Schritt 5	3 EL	4 EL
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. 500 g)
Brennwert	946 kJ/226 kcal	4.789 kJ/1.145 kcal
Fett	11 g	57 g
- davon ges. Fettsäuren	5 g	26 g
Kohlenhydrate	19 g	97 g
- davon Zucker	2 g	10 g
Eiweiß	11 g	58 g
Salz	1 g	2 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 2) Eier 4) Senf 5) Milch (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland IT: Italien BE: Belgien



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

