



V2: Saftige Bio-Hähnchennuggets

auf cremiger-Lauch Pasta mit Käse



20-30min



2 Personen

Seien wir doch ehrlich: Knusprige, lecker panierte Hähnchennuggets sind auch was für die großen Kinder ... Und die aus frischem Bio-Hähnchenfleisch selbst zubereiteten sind sooo viel besser als die fertig gekauften aus dem Froster oder Ketten-Imbiss, dass man von diesen echt nichts mehr wissen möchte! Dazu gibt es feine Pasta mit einer cremigen Lauchsauce. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Penne ¹
- 1 Packung Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Stück italienischer Hartkäse ⁷
- 1 Stange Lauch
- 2 Tomaten
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 50g Panko-Paniermehl ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ⁷
- 1½EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1063kcal, Fett 47.9g, Kohlenhydrate 104.8g, Eiweiß 51.9g



1. Pasta kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Pasta** zum Kochen bringen. Die **Pasta** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Sauce zubereiten

Den **Lauch** in einem weiteren mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 2Min. farblos anschwitzen. Mit 250ml Wasser ablöschen, das **Brühwürz** einstreuen und alles ca. 3Min. sanft köcheln lassen. Die **Crème fraîche** unterrühren, die **Sauce** einmal aufkochen lassen, dann die **½ des Käses** untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



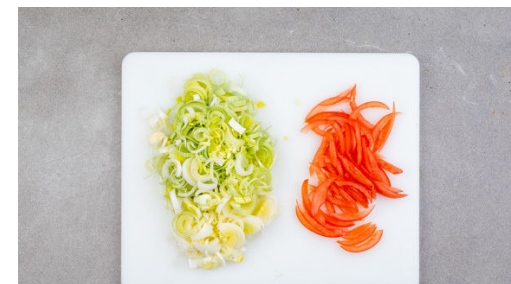
2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1½EL Senf vermengen. Den **Käse** fein reiben.



5. Nuggets panieren

Das **Panko-Paniermehl** auf einen flachen Teller geben und das **Fleisch** nacheinander darin wenden, sodass es von allen Seiten gut bedeckt ist.



3. Gemüse schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden. Die **Tomaten** vierteln, nach Belieben vom Kerngehäuse befreien, und ebenfalls in feine Streifen schneiden.



6. Nuggets braten

Die **Hähnchennuggets** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun und gar braten. Die **Pasta** mit der **Lauchsauce** vermengen. Die **Hähnchennuggets** auf der **Lauch-Pasta** anrichten und mit den **Tomatenstreifen** und dem **restlichen Käse** garniert servieren.