



Hähnchennuggets mit Pasta

in würziger, milchfreier Lauchsauce



20-30min



2 Personen

Seien wir doch ehrlich: Knusprige, lecker panierte Hähnchennuggets sind auch was für die großen Kinder ... Und die aus frischem 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 fein-würzigen Lauchsauce mit Haferkochcreme und Hefeflocken. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 200g Bio-Penne ¹
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Hefeflocken
- 1 Stange Lauch
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 200ml Haferkochcreme
- 50g Panko-Paniermehl ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL vegane Margarine
- 1½EL Senf ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 998kcal, Fett 42.6g, Kohlenhydrate 102.7g, Eiweiß 47.9g



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 7-9Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Sauce zubereiten

Den **Lauch** in einem weiteren mittelgroßen Topf mit 1EL veganer Margarine bei mittlerer Hitze ca. 2Min. farblos anschwitzen. Mit 250ml Wasser ablöschen, das **Brühwürz** einstreuen und alles ca. 3Min. sanft köcheln lassen. Die **Haferkochcreme** unterrühren und die **Sauce** einmal aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und mit den **Hefeflocken** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



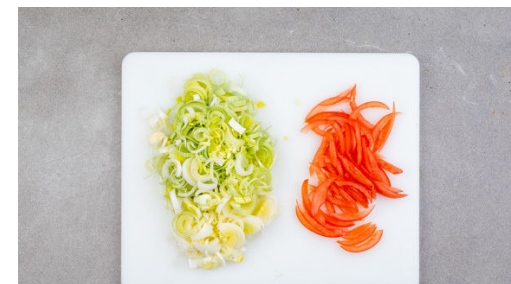
2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit 1½EL Senf vermengen.



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** garniert servieren.