



Saftige Hähnchennuggets

auf cremiger Lauch-Pasta mit Käse



20-30min



6 Portionen

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 cremigen Lauchsauce. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 600g Bio-Penne ¹
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 4 Pck. Hartkäse, gehobelt ²
- 3 Stangen Lauch
- 6 Tomaten
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Becher Crème fraîche ²
- 150g Panko-Paniermehl ¹

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ²
- 4EL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Töpfe
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Eier, Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 920kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 101.6g, Eiweiß 50.7g



1. Pasta kochen

In einem großen 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 großen Topf mit 3EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 2Min. farblos anschwitzen. Mit 700ml 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.



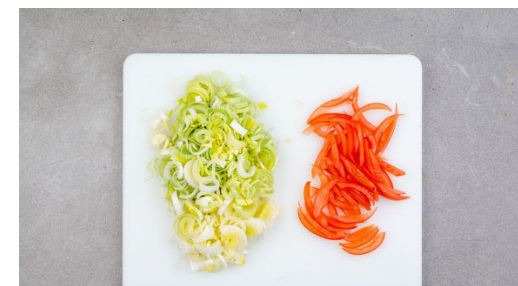
2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 4EL Senf vermengen. Den **Käse** fein hacken.



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 4EL Olivenöl ggf. portionsweise 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.