MARLEY SPOON



Saftige Bio-Hähnchennuggets

auf cremiger Lauch-Pasta mit Käse

20-30min 4 Portionen

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

- 400g Bio-Penne [1]
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]
- 2 Stangen Lauch
- 4 Tomaten
- 2 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Becher Crème fraîche [2]
- 100g Panko-Paniermehl [1]

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter [2]
- 3EL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- mittelgroßer Topf
- 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 1031kcal, Fett 46.8g, Kohlenhydrate 102.5g, Eiweiß 47.1g



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.



2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 3EL Senf vermengen. Den **Käse** fein hacken.



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.



4. Sauce zubereiten

Den **Lauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 2Min. farblos anschwitzen. Mit 500ml Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** 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.



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.



6. Nuggets braten

Die **Hähnchennuggets** in einer großen Pfanne mit 3EL 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.