MARLEY SPOON



# Saftige Bio-Hähnchennuggets

auf cremiger Lauch-Pasta mit Käse

20-30min 2 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

- 200g Bio-Penne [1]
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt [2]
- 1 Stange Lauch
- 2 Tomaten
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche [2]
- 50g Panko-Paniermehl [1]

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter [2]
- 1½EL Senf [3]
- 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**
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

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

**Nährwertangaben pro Portion**
Energie 1064kcal, Fett 50.5g, Kohlenhydrate 102.5g, Eiweiß 47.1g



### 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.



### 2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 1½EL 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 weiteren mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 2Min. farblos anschwitzen. Mit 250ml 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 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**