



Hähnchennuggets mit Knusper-Panade

dazu Ofenkartoffeln mit Käse und Salat



20-30min



3-4 Personen

Fast Food de luxe steht heute auf dem Speiseplan: Wir braten uns lecker mit Panko panierte Hähnchenfiletwürfel, dazu gibt es Ofenpommes mit Käsekruste, einen cremig-pikanten Dip und frischen Salat mit Gurke. Das ist doch mal eine Kombination, die sämtliche Wünsche erfüllt, oder? Und jetzt schnell! zu Tisch!

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce
- 2 Packungen Romanasalat
- 1 Gurke
- 75g Panko-Paniermehl ¹
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Backpulver
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷

- 4EL Mayonnaise ³
- 8EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- 2 mittelgroße Pfannen
- Schneebesen
- Messbecher

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

Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 980kcal, Fett 53.5g,
Kohlenhydrate 76.0g, Eiweiß 45.5g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 0,5-1cm dicke Stifte schneiden und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit insgesamt 2EL Olivenöl, 1/2TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** 20-25Min. im Ofen backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.



4. Fleisch panieren

Das **Panko-Paniermehl** auf einem tiefen Teller geben. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. 8EL Mehl, **1TL Backpulver**, je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer sowie 100ml Wasser mit einem Schneebesen zu einem glatten **Teig** verrühren. Das **Fleisch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, zuerst im **Teig** und anschließend im **Panko-Paniermehl** wenden.



2. Dip anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 4EL Mayonnaise, 2EL Wasser und 1 Prise Salz verrühren. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, die **Sriracha-Sauce** weglassen und später separat dazureichen.



5. Nuggets braten

Zwei mittelgroße Pfannen jeweils 1-2cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und das Öl stark erhitzen. Das **Fleisch** vorsichtig ins heiße Öl geben und in 4-5Min. rundum knusprig und goldbraun braten, ggf. die Hitze etwas reduzieren, damit die **Panade** nicht zu dunkel wird. Die fertigen **Hähnchennuggets** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



3. Salat vorbereiten

Den **Salat** in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Salat** vermengen. 2EL Olivenöl mit 1EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren, aber noch nicht mit dem **Salat** mischen.



6. Kartoffeln verfeinern

Ca. 5Min. vor Ende der Backzeit den **Käse** über die **Kartoffeln** streuen und schmelzen lassen. Den **Romana-Gurken-Salat** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Hähnchennuggets** mit den **Ofenkartoffeln** und dem **Salat** anrichten und mit dem **Dip** servieren.