



Hähnchen nuggets mit Knusper-Panade

dazu Ofenkartoffeln mit Käse und Salat



20-30min



2 Personen

Fast Food de luxe steht heute auf dem Speiseplan: Wir braten uns lecker mit Panko panierter 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Sriracha-Sauce
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Minigurke
- 50g Panko-Paniermehl¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Backpulver
- 50g junger Gouda, gerieben⁷

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise³
- 4EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1029kcal, Fett 58.8g, Kohlenhydrate 76.7g, Eiweiß 45.7g



1. Kartoffeln backen



2. Dip anrühren



3. Salat vorbereiten



4. Fleisch panieren



5. Nuggets braten



6. Kartoffeln verfeinern

Das **Panko-Paniermehl** auf einem tiefen Teller geben. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. 4EL Mehl, **1/2TL Backpulver**, je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer sowie 70ml 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.

Eine mittelgroße Pfanne 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 **Hähnchen nuggets** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.