



Knusprige Hähnchennuggets

mit Tomatensalsa und Kartoffelsalat



30-40min



2 Personen

Alle lieben knusprige Nuggets! Besonders saftig und aus zarter Hähnchenbrust mit einem frischen Kartoffel-Gurkensalat werden sie zum absoluten Lieblingsgericht. Eine würzige Tomaten-Chili-Salsa rundet alles ab. Also, schnappt euch den schönsten Nugget und lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- rote Thai-Chilischote
- Semmelbrösel ¹
- Tomaten
- rote Zwiebel
- Gurke
- Knoblauchzehe
- Tomatenketchup ⁹
- festkochende Kartoffeln
- Gulaschgewürz
- Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

Küchenutensilien

- Pfanne
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

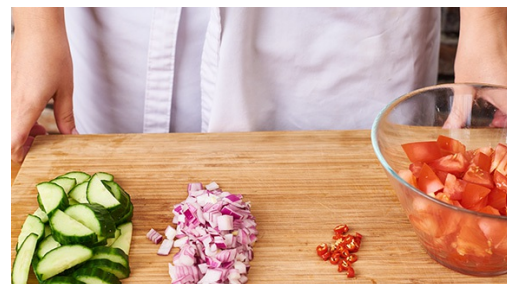
Nährwertangaben pro Portion

Energie 805kcal, Fett 32.4g, Kohlenhydrate 80.0g, Eiweiß 41.4g



1. Kartoffeln kochen

Einen mittelgroßen Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Währenddessen die **Kartoffeln** waschen und mit der Schale längs halbieren. Dann 15-20Min. gar kochen, abgießen und abkühlen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel**, die **Chili**, den **Knoblauch** und die **Tomaten** grob hacken. Die **Gurke** längs halbieren und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die abgekühlten **Kartoffeln** in mundgerechte Würfel schneiden.



3. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** mit **1TL gehackten Zwiebeln**, dem **Knoblauch**, dem **Ketchup**, **1-2TL Gulaschgewürz** und, je nach Geschmack, einer **ganzen oder halben Chili** in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Die **Salsa** mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Fleisch vorbereiten

Aus 4EL Mehl und 60-70ml kaltem Wasser einen glatten, dickflüssigen Teig rühren und mit einer Prise Salz würzen. Das **Hähnchenbrustfilet** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 2cm breite, fingerlange Streifen schneiden. Diese erst in den Teig eintauchen, dann in den **Semmelbröseln** wenden, bis alles bedeckt ist.



5. Fleisch braten

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und auf mittlere Stufe erhitzen. Dann die panierten **Hähnchenstreifen** darin 4-5Min. von allen Seiten knusprig braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit ein wenig Salz würzen.



6. Salat zubereiten

Aus den **restlichen Zwiebeln**, 1EL Olivenöl, 2EL Essig und 2EL Wasser ein **Dressing** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Kartoffeln** und die **Gurken** mit dem **Dressing** vermengen, nach Geschmack erneut salzen und pfeffern. Die **Hähnchennuggets** mit dem **Kartoffel-Gurken-Salat** und der **Tomatensalsa** servieren.