

## Knusprige Hähnchennuggets

mit Tomatensalsa und Kartoffelsalat



30-40min



3-4 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

- Hähnchenbrustfilet
- Gulaschgewürz
- festkochende Kartoffeln
- Tomatenketchup <sup>9</sup>
- Tomaten
- Knoblauchzehe
- Gurke
- Semmelbrösel <sup>1</sup>
- rote Zwiebel
- rote Thaichilischote

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## 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.

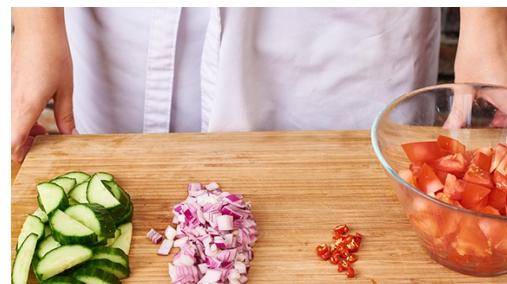
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 740kcal, Fett 24.8g, Kohlenhydrate 81.0g, Eiweiß 41.1g



### 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**, 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 5EL Mehl und 80-90ml 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 mittelhoher Stufe erhitzen. Dann die panierten **Hähnchenstreifen** darin 4-5Min. von allen Seiten knusprig braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.



### 6. Salat zubereiten

Aus den restlichen **Zwiebeln**, 2-3EL Olivenöl, 2-3EL 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.