

MARLEY SPOON



V2: Bio-Hähnchennuggets & Gemüsechips

dazu Salat mit Apfel und Walnuss



ca. 25min



3-4 Personen

Winner, winner, chicken dinner! Heute wird es wohl nicht lange dauern, bis sich alle am Esstisch versammelt haben, denn Bio-Hähnchennuggets stehen bei Klein und Groß ganz oben auf der Wunschliste für eine zwanglose Mahlzeit. Dass das Nugget auch mal mit der Hand in die Sauce gedippt werden darf, ist ein ungeschriebenes Gesetz. Passend zum Thema geht der Knusperspaß mit Gemüsechips und knackigem Salat mit Apfel weiter. Ein Hit!

Was du von uns bekommst

- 3 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 grüner Apfel
- 50g Walnusskerne¹⁵
- 100g Panko-Paniermehl¹
- 2 Packungen Bio-Hähnchenbrustfilet
- 200g gemischter Salat
- 2 Päckchen BBQ-Sauce^{9,10}

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei³
- 2EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne

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

Kochtipp

Falls das Ei zum Panieren nicht ausreicht, funktioniert eine Mischung aus Mehl und Wasser genauso gut.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sellerie (9), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 906kcal, Fett 52.9g, Kohlenhydrate 64.2g, Eiweiß 40.6g



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** und die **Karotten** in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen, mit **2TL Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und in 15-18Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit die Bleche tauschen.



4. Fleisch panieren

Das **Fleisch** in dem **Paniermehl-Mix** wenden und auf etwas Küchenkrepp beiseitelegen.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Walnüsse** grob hacken.



5. Fleisch braten

Eine große 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 **Hähnchennuggets** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



3. Fleisch vorbereiten

Das **Panko-Paniermehl** in einem tiefen Teller mit 2EL Mehl und der **restlichen Gewürzmischung** vermengen. 1 Ei in einer Schüssel verquirlen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte, nicht zu kleine Stücke schneiden und durch das verquirlte Ei ziehen.



6. Salat zubereiten

Den **gemischten Salat** mit den **Äpfeln**, den **Walnüssen**, 2EL Olivenöl, 2EL hellem Essig, ½-1TL Salz und 1 Prise Zucker vermengen. Die **Hähnchennuggets** mit den **Gemüsechips** und dem **Salat** servieren und die **BBQ-Sauce** dazu reichen.