



V2: Knusprige Bio-Hähnchennuggets

mit Tomatensalsa und Kartoffelsalat



30-40min



3-4 Personen

Alle lieben knusprige Nuggets! Besonders saftig und aus zarter Bio-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

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 große Gurke
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 100g Bio-Semmelbrösel ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Tomatenketchup
- 3EL körniger Senf ¹⁰
- 6EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 975kcal, Fett 43.4g, Kohlenhydrate 86.1g, Eiweiß 60.1g



1. Kartoffeln kochen

In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe längs halbieren oder vierteln. In das kochende Wasser geben und 15-20Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Dann in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



4. Nuggets vorbereiten

6EL Mehl und 80-90ml kaltes Wasser zu einem glatten, dickflüssigen **Teig** verrühren und mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden, dann in den **Teig** eintauchen und anschließend in den **Semmelbröseln** wenden, bis es rundum gut bedeckt ist.



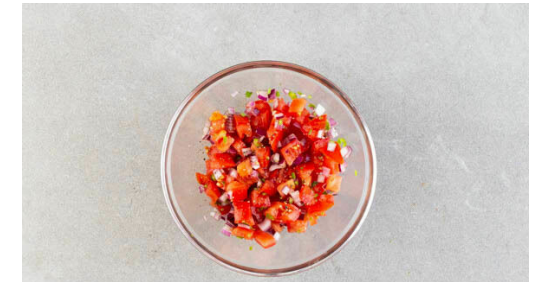
2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und ebenfalls in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



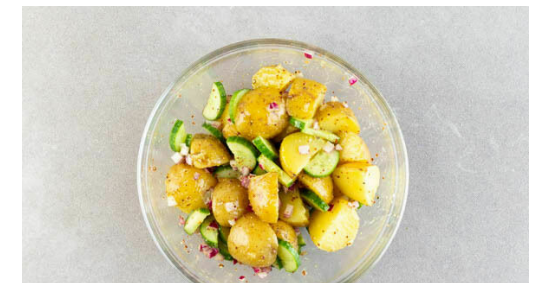
5. Nuggets braten

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Hähnchennuggets** im heißen Öl 4-5Min. von allen Seiten knusprig und goldbraun braten. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne die **Nuggets** ggf. portionsweise braten.



3. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** mit **2TL Zwiebeln**, 4EL Ketchup, dem **Gulaschgewürz** und der **Peperoni nach Geschmack** in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Die **Salsa** mit 1EL Olivenöl verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Die **Kartoffeln** in mundgerechte Stücke schneiden. 3EL körnigen Senf, 4EL Olivenöl, 3EL Essig, 2EL Wasser, 1EL Honig oder Zucker sowie je ½TL Salz und Pfeffer mit den **übrigen Zwiebeln** zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Kartoffeln** und den **Gurken** vermengen, ggf. erneut abschmecken. Die **Hähnchennuggets** mit dem **Kartoffel-Gurken-Salat** und der **Tomatensalsa** servieren.