



Knusprige Bio-Hähnchennuggets

mit Tomatensalsa und Kartoffelsalat



30-40min



2 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

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 Gurke
- 1 Pck. Gulaschgewürz
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 50g Bio-Semmelbrösel¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 1½EL körniger Senf²
- 4EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1039kcal, Fett 47.3g, Kohlenhydrate 92.0g, Eiweiß 13.3g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen 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

4EL Mehl und 60-70ml kaltes Wasser zu einem glatten, dickflüssigen **Teig** verrühren und mit 1 Prise Salz würzen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, dann in den **Teig** eintauchen und anschließend in den **Semmelbröseln** wenden, bis es rundum gut bedeckt ist.



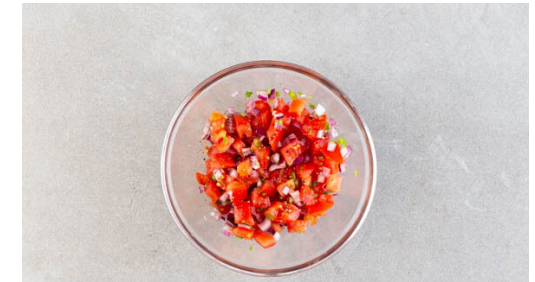
2. Gemüse schneiden

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.



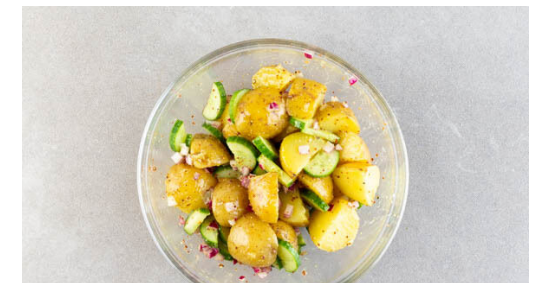
5. Nuggets braten

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.



3. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** mit **1TL Zwiebeln**, 2EL Ketchup, **1-2TL 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. 1½EL körnigen Senf, je 2EL Olivenöl, Essig und Wasser, 1TL Honig oder Zucker und je 1 Prise 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.