



Hähnchen mit Kokospanade und Dip

dazu Gemüsepommes und Rucolasalat



40-50min



3-4 Personen

Das zarte Fleisch von Hähnchenoberkeulen wird mit Kokosraspeln und Semmelbröseln paniert und in der Pfanne knusprig ausgebacken. Dazu gibt es köstliche Gemüsepommes aus Karotte und Sellerie sowie einen süßlich-würzigen Hoisin-Dip und einen kleinen Rucolasalat. Guten Appetit!

- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 3 Karotten
- 2 kleine Knollensellerie ⁹
- 1 Lauchzwiebel
- 100g Rucola
- 50ml Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 50g Bio-Semmelbrösel ¹
- 50g Kokosraspel

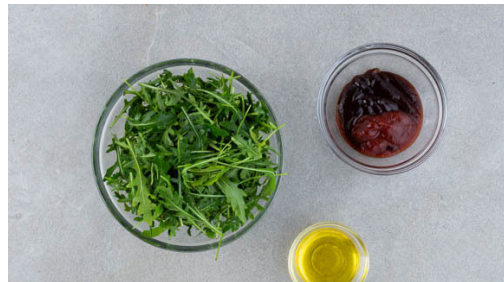
- 1 Ei ³
- 4EL Tomatenketchup
- 4EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Energie 947kcal, Fett 59.4g,
Kohlenhydrate 47.0g, Eiweiß 47.7g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 1-2cm dünne Stücke schneiden, dann mit 2EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



Den **Rucola** ggf. verlesen. 2EL Olivenöl mit 2TL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und kurz vor dem Servieren mit dem **Rucola** vermengen. Für den **Dip** die **Hoisinsauce** mit 4EL Ketchup verrühren.



Die **Karotten** ggf. schälen, quer halbieren und längs vierteln. Den **Sellerie** mit einem Messer schälen und in ca. 1cm breite Scheiben, danach in pommeeartige Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden.



Auf einem tiefen Teller 4EL Mehl bereitstellen. Auf einem zweiten Teller 1 Ei mit 3EL Wasser verquirlen. Auf einem dritten Teller die **Semmelbrösel** mit den **Kokosraspeln** mischen. Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, im Ei und zum Schluss in der **Bröselmischung** wenden. Diese etwas festdrücken.



Die **Karotten** und den **Sellerie** auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 4EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** an den Rändern bräunt. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und dieses mittelhoch erhitzen. Die **Hähnchenteile** auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun ausbacken, anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Das **Hähnchen** mit den **Gemüsepommes** und dem **Rucolasalat** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Hoisin-Dip** servieren.