



V: Bio-Hähnchennuggets & Gemüsechips

dazu Salat mit Apfel und Walnuss



ca. 25min



2 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!

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 grüner Apfel
- 25g Walnusskerne ⁵
- 50g Panko-Paniermehl ³
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 100g gemischter Salat
- 1 Pck. BBQ-Sauce ^{1,4}

- 1 Ei ²
- 1EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1002kcal, Fett 58.9g,
Kohlenhydrate 73.7g, Eiweiß 42.0g



Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit **1TL Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und eine kräftige Prise Salz vermengen und in 15-18Min. im Ofen goldbraun rösten.



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



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



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.

Das **Panko-Paniermehl** in einem tiefen Teller mit 1EL 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.



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