



Knusprige Hähnchennuggets

mit Ofengemüse und Limetten-Dip



20-30min



2 Personen

„Kleine Köche, große Küche“ – in unseren „Kinderwochen“ präsentieren wir dir Rezepte, die allen schmecken. Wenn der 11-jährige Victor aus Bonn nicht gerade musiziert oder Roboter baut, ist er auch gerne in der Küche zugange. Seine mit Cornflakes panierter Hähnchennuggets, die saftig und knusprig zugleich sind, haben uns ausnahmslos überzeugt. Ein verdienter Gewinner unserer Dezember-Challenge!

Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Madras-Currypulver 10
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Cornflakes
- 1 unbeschaltete Limette
- 1 Becher griechischer Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Ei ³
- Speisestärke
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche
- Backpapier
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 787kcal, Fett 29.0g, Kohlenhydrate 81.9g, Eiweiß 42.1g



1. Kartoffeln rösten



2. Brokkoli vorbereiten



3. Fleisch schneiden



4. Fleisch panieren



5. Nuggets backen



6. Anrichten und servieren

In einer Schüssel oder einem tiefen Teller 3-4EL Speisestärke mit etwas Salz und Pfeffer vermischen. In einer zweiten Schüssel 1Ei verquirilen. In einer dritten Schüssel die **Cornflakes** mit den Fingern grob zerbröseln. **Tipp:** Wer mag, kann die **Cornflakes** auch in einen verschließbaren Plastikbeutel geben und mit einer kleinen Pfanne nicht zu fein zerklöpfen.

Die **Hähnchenstücke** nacheinander in der Stärke, im Ei und in den **Cornflakes** wenden. Die **Nuggets** neben dem **Brokkoli** auf dem Blech verteilen und beides 15-20Min. im Ofen backen, bis der **Brokkoli** gar und das **Fleisch** in der Mitte durch ist.

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Den **Joghurt** mit dem **Limettenabrieb**, dem **Limettensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen. Die **Hähnchennuggets** mit dem **Brokkoli** und den **Kartoffelwedges** anrichten und mit dem **Limetten-Joghurt-Dip** und den **Limettenspalten** servieren.