



Knusprige Hähnchennuggets

mit Ofengemüse und Limetten-Dip



20-30min



3-4 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 panierten Hähnchennuggets, die saftig und knusprig zugleich sind, haben uns ausnahmslos überzeugt. Ein verdienter Gewinner unserer Dezember-Challenge!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Eier³
- 1 Packung Cornflakes
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Becher griechischer Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Speisestärke
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

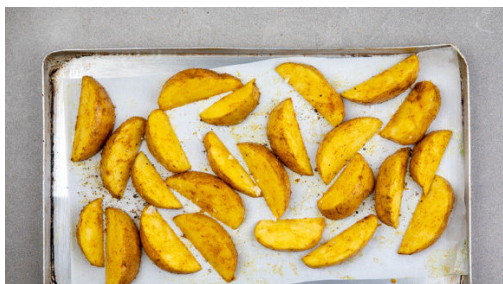
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 689kcal, Fett 24.0g, Kohlenhydrate 71.7g, Eiweiß 39.8g



1. Kartoffeln rösten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 1-2cm breite Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2-3EL Olivenöl, dem **Currypulver nach Geschmack** und 1 Prise Salz vermengen. Im Ofen 20-25Min. rösten, bis die **Kartoffeln** goldbraun und gar sind.



4. Fleisch panieren

In einer Schüssel oder einem tiefen Teller 4-5EL Speisestärke mit etwas Salz und Pfeffer vermischen. In einer zweiten Schüssel die **Eier** verquirlen. 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 zerklopfen.



2. Brokkoli vorbereiten

Den **Brokkoli** in kleine Röschen schneiden. Den holzigen Teil des **Brokkolistrunks** abschneiden, den **restlichen Strunk** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** mit 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Ein zweites Backblech mit Backpapier auslegen und den **Brokkoli** auf einer Hälfte des Bleches verteilen.



5. Nuggets backen

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.



3. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 3-4cm große Stücke schneiden.



6. Anrichten und servieren

Die **Schale einer Limette** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **zweite Limette** 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.