



Hähnchennuggets mit Knusper-Panade

dazu Ofenkartoffeln mit Käse und Salat



20-30min



2 Personen

Fast Food de luxe steht heute auf dem Speiseplan: Wir braten uns lecker mit Panko panierte Hähnchenfiletwürfel, dazu gibt es Ofenpommes mit Käsekruste, einen cremig-pikanten Dip und frischen Salat mit Gurke. Das ist doch mal eine Kombination, die sämtliche Wünsche erfüllt, oder? Und jetzt schnell! zu Tisch!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Pck. Sriracha-Sauce
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Gurke
- 50g Panko-Paniermehl ²
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Backpulver
- 100g junger Gouda, gerieben ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 4EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen
- Messbecher

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1121kcal, Fett 66.8g, Kohlenhydrate 77.2g, Eiweiß 50.5g



1. Kartoffeln backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 0,5-1cm dicke Stifte schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Kartoffeln** 20-25Min. im Ofen backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.



4. Fleisch panieren

Das **Panko-Paniermehl** auf einen tiefen Teller geben. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 3cm große Stücke schneiden. 4EL Mehl, $\frac{1}{2}$ TL **Backpulver**, je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer sowie 70ml Wasser mit einem Schneebesen zu einem glatten **Teig** verrühren. Das **Fleisch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen, zuerst im **Teig** und anschließend im **Panko-Paniermehl** wenden.



2. Dip anrühren

Die **Sriracha-Sauce** mit 2EL Mayonnaise, 1EL Wasser und 1 Prise Salz verrühren. **Tipp:** Wenn Kinder mitessen, die **Sriracha-Sauce** weglassen und später separat dazureichen.



5. Nuggets braten

Eine mittelgroße 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.



3. Salat vorbereiten

Den **Salat** in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Salat** vermengen. 1EL Olivenöl mit 2TL Essig sowie je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren, aber noch nicht mit dem **Salat** mischen.



6. Kartoffeln verfeinern

Ca. 5Min. vor Ende der Backzeit den **Käse** über die **Kartoffeln** streuen und schmelzen lassen. Den **Romanasalat** mit dem **Dressing** vermengen. Die **Hähnchennuggets** mit den **Ofenkartoffeln** und dem **Salat** anrichten und mit dem **Dip** servieren.