



## Knusprige Hähnchennuggets

mit Tomatensalsa und Kartoffelsalat



30-40min



2 Portionen

Alle lieben knusprige Nuggets! Besonders saftig und aus zarter Hähnchenbrust mit einem frischen Kartoffel-Gurkensalat werden sie zum absoluten Lieblingsgericht. Eine würzige Tomaten-Chili-Salsa rundet alles ab. Also, schnappt euch den schönsten Nugget und lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 Gurke
- 1 Pck. Gulaschgewürz
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50g Bio-Semmelbrösel <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 1½EL körniger Senf <sup>2</sup>
- 4EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Senf (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 954kcal, Fett 48.6g, Kohlenhydrate 86.5g, Eiweiß 40.7g



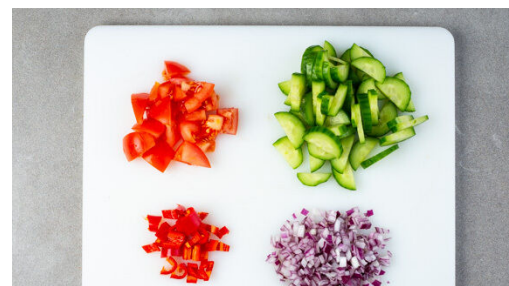
### 1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe längs halbieren oder vierteln. In das kochende Wasser geben und 15–20Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Dann in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



### 4. Nuggets vorbereiten

4EL Mehl und 60–70ml kaltes Wasser zu einem glatten, dickflüssigen **Teig** verrühren und mit 1 Prise Salz würzen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, dann in den **Teig** eintauchen und anschließend in den **Semmelbröseln** wenden, bis es rundum gut bedeckt ist.



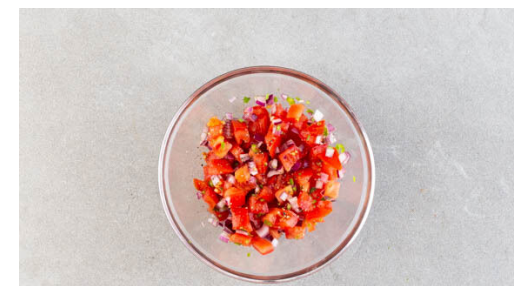
### 2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren und ebenfalls in feine Würfel schneiden. **Tipp:** Für weniger Schärfe die Kerne entfernen. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



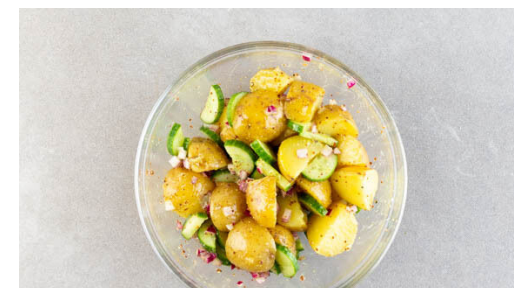
### 5. Nuggets braten

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Hähnchennuggets** im heißen Öl 4–5Min. von allen Seiten knusprig und goldbraun braten. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen.



### 3. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** mit **1TL Zwiebeln**, 2EL Ketchup, **1–2TL Gulaschgewürz** und der **Peperoni nach Geschmack** in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Die **Salsa** mit 1EL Olivenöl verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Salat fertigstellen

Die **Kartoffeln** in mundgerechte Stücke schneiden. 1½EL körnigen Senf, je 2EL Olivenöl, Essig und Wasser, 1TL Honig oder Zucker und je 1 Prise Salz und Pfeffer mit den **übrigen Zwiebeln** zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Kartoffeln** und den **Gurken** vermengen, ggf. erneut abschmecken. Die **Hähnchennuggets** mit dem **Kartoffel-Gurken-Salat** und der **Tomatensalsa** servieren.