



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!

Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 grüner Apfel
- 25g Walnusskerne⁵
- 50g Panko-Paniermehl³
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 100g gemischter Salat
- 1 Pck. BBQ-Sauce^{1,4}

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei²
- 1EL Weizenmehl³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Senf (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Gemüse rösten

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.



4. Fleisch panieren

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



2. Zutaten vorbereiten

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



5. Fleisch braten

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.



3. Fleisch vorbereiten

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.



6. Salat zubereiten

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