



Hähnchen mit Kokospanade und Dip

dazu Gemüsepommes und Rucolasalat



40-50min



2 Personen

Das zarte Fleisch von Hähnchenoberkeulen wird mit Kokosraspeln und Semmelbröseln paniert und in der Pfanne knusprig ausgebacken. Dazu gibt es köstliche Gemüsepommes aus Karotte und Sellerie sowie einen süßlich-würzigen Hoisin-Ketchup-Dip und einen kleinen Rucolasalat. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenoberkeulen
- 2 Karotten
- 1 Knollensellerie ⁹
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Rucola
- 1 Packung Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 2 Päckchen Tomatenketchup ¹⁰
- 1 Packung Semmelbrösel ¹
- 1 Packung Kokosraspel

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 2-3EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Senf (10), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 837kcal, Fett 43.8g, Kohlenhydrate 73.5g, Eiweiß 40.4g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm dünne Stücke schneiden, dann mit 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer vermengen.



4. Salat vorbereiten

Den **Rucola** ggf. verlesen. 1-2EL Olivenöl mit 1-2TL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und kurz vor dem Servieren mit dem **Rucola** vermengen. Für den **Dip** die **Hoisinsauce** mit dem **Tomatenketchup nach Geschmack** verrühren.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotten** schälen, quer halbieren und längs vierteln. Den **Sellerie** mit einem Messer schälen und in ca. 1cm breite Scheiben schneiden, dann in pommesartige Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden.



5. Fleisch panieren

Auf einem tiefen Teller 2-3EL Mehl bereitstellen. Auf einem zweiten Teller 1 Ei verquirlen. Auf einem dritten Teller die **Semmelbrösel** mit den **Kokosraspeln** mischen. Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, im Ei und zum Schluss in der **Bröselmischung** wenden. Diese etwas festdrücken.



3. Gemüse rösten

Die **Karotten** und den **Sellerie** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2-3EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** an den Rändern bräunt. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



6. Fleisch ausbacken

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und dieses auf mittlerer Temperatur erwärmen. Die **Hähnchenteile** auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun ausbacken, anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Das **Hähnchen** mit den **Gemüsepommes** und dem **Salat** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und servieren.