



Hähnchen mit Kokospanade und Dip

dazu Gemüsepommes und Rucolasalat



40-50min



3-4 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!

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

- 1 Ei ³
- 3-4EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Essig
- Pflanzenöl
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

Energie 797kcal, Fett 43.6g,
Kohlenhydrate 63.6g, Eiweiß 40.1g



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 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer vermengen.



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.



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.



Auf einem tiefen Teller 3-4EL Mehl bereitstellen. Auf einem zweiten Teller 1 Ei mit 50ml Wasser 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.



Die **Karotten** und den **Sellerie** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 3-4EL 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.



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.