



Hähnchen mit Kokospanade und Dip

dazu Gemüsepommes und Rucolasalat



40-50min



4 Portionen

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-Dip und einen kleinen Rucolasalat. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 6 Hähnchenschenkelfilets
- 3 Karotten
- 2 kleine Knollensellerie ¹
- 1 Lauchzwiebel
- 100g Rucola
- 50ml Hoisinsauce ^{3,4,5}
- 50g Bio-Semmelbrösel ³
- 50g Kokosraspel

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ²
- 4EL Tomatenketchup
- 4EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

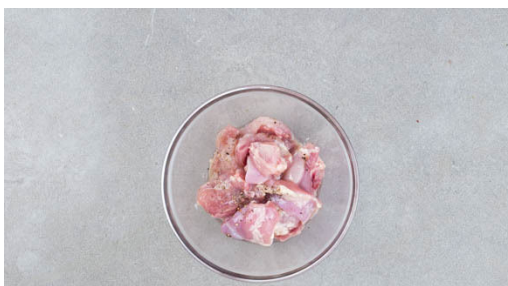
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1050kcal, Fett 76.0g,
 Kohlenhydrate 46.4g, Eiweiß 40.1g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 1-2cm dünne Stücke schneiden, dann mit 2EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



4. Salat vorbereiten

Den **Rucola** ggf. verlesen. 2EL Olivenöl mit 2TL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und kurz vor dem Servieren mit dem **Rucola** vermengen. Für den **Dip** die **Hoisinsauce** mit 4EL Ketchup verrühren.



2. Gemüse schneiden

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



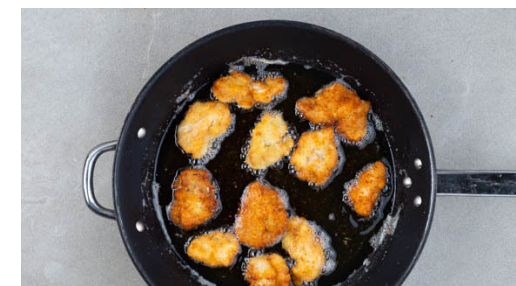
5. Fleisch panieren

Auf einem tiefen Teller 4EL Mehl bereitstellen. Auf einem zweiten Teller 1 Ei mit 3EL 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.



3. Gemüse rösten

Die **Karotten** und den **Sellerie** auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 4EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise 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 mittelhoch erhitzen. Die **Hähnchenteile** auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun ausbacken, anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Das **Hähnchen** mit den **Gemüsepommes** und dem **Rucolasalat** anrichten, mit den **Lauchzwiebeln** garnieren und mit dem **Hoisin-Dip** servieren.