



## 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 <sup>1</sup>
- 1 Lauchzwiebel
- 100g Rucola
- 50ml Hoisinsauce <sup>3,4,5</sup>
- 50g Bio-Semmelbrösel <sup>3</sup>
- 50g Kokosraspel

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>2</sup>
- 4EL Tomatenketchup
- 4EL Weizenmehl <sup>3</sup>
- 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.

### Kochtipp

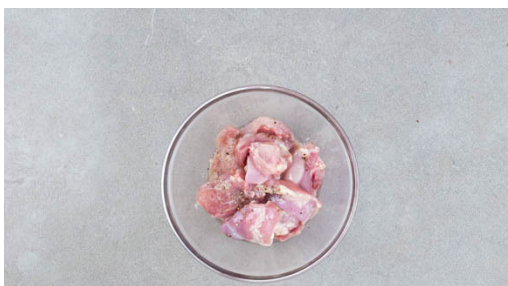
Wir verwenden hier saftiges Hähnchenschenkelfleisch. Es ist dunkler und etwas fettreicher als Brustfilet – das Fett schmilzt beim Garen und sorgt für zarten, aromatischen Geschmack.

### 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 46.3g, 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.



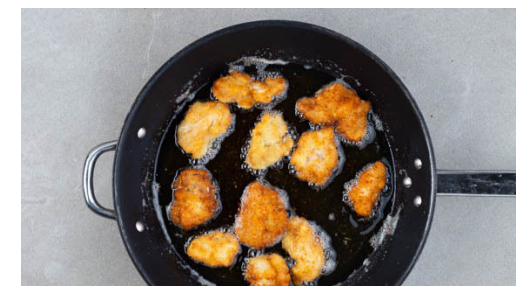
### 5. Fleisch panieren

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.