



Hähnchennuggets mit Gemüsechips

dazu Salat mit Apfel und Walnuss



ca. 25min



3 Portionen

Winner, winner, chicken dinner! Heute wird es wohl nicht lange dauern, bis sich alle am Esstisch versammelt haben, denn 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

- 3 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 grüner Apfel
- 50g Walnusskerne⁴
- 100g Panko-Paniermehl²
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust (ca. 250g)
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust (ca. 125g)
- 100g gemischter Salat
- 50g gemischter Salat
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei¹
- 1½EL Weizenmehl²
- 3EL Tomatenketchup
- ½TL Senf³
- 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.

Kochtipp

Falls das Ei zum Panieren nicht ausreicht, funktioniert eine Mischung aus Mehl und Wasser genauso gut.



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** und die **Karotte** in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit **1½TL Gewürzmischung**, 1½EL Olivenöl und 1 kräftigen 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

¾ des Panko-Paniermehls in einem tiefen Teller mit 1½EL Mehl und der **restlichen Gewürzmischung** vermengen. 1 Ei in einer Schüssel verquirlen. Das **Fleisch** trocken tupfen und durch das verquirlte Ei ziehen.



6. Salat zubereiten

Den **gemischten Salat** mit den **Äpfeln**, den **Walnüssen**, 1½EL Olivenöl, 1½EL hellem Essig, ¾TL Salz und 1 Prise Zucker vermengen. Für den **Dip** 3EL Ketchup mit 1/2TL Senf, ½TL Essig und dem **Paprikapulver** verrühren. Die **Hähnchennuggets** mit den **Gemüsechips** und dem **Salat** servieren und den **Dip** dazu reichen.