MARLEY SPOON

Nuggets vom Bio-Huhn mit Gemüsechips

dazu Salat mit Apfel und Walnuss

ca. 25min 4 Portionen

Winner, winner, chicken dinner! Die Nuggets vom Bio-Hähnchenbrustfilet 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
- 2 Karotten
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 grüner Apfel
- 50g Walnusskerne [4]
- 100g Panko-Paniermehl [2]
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 200g gemischter Salat
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [1]
- 2EL Weizenmehl [2]
- 4EL Tomatenketchup
- 1TL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche 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.

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse.

1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** und die **Karotten** in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen, mit **2TL Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und in 15–18Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit die Bleche tauschen.

2. Zutaten vorbereiten

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Walnüsse** grob hacken.

3. Fleisch vorbereiten

Das **Panko-Paniermehl** in einem tiefen Teller mit 2EL Mehl und der **restlichen Gewürzmischung** vermengen. 1 Ei in einer Schüssel verquirlen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte, nicht zu kleine Stücke schneiden und durch das verquirlte Ei ziehen.

4. Fleisch panieren

Das **Fleisch** in dem **Paniermehl-Mix** wenden und auf etwas Küchenkrepp beiseitelegen.

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.

6. Salat zubereiten

Den **gemischten Salat** mit den **Äpfeln**, den **Walnüssen**, 2EL Olivenöl, 2EL hellem Essig, ½TL Salz und 1 Prise Zucker vermengen. Für den **Dip** 4EL Ketchup mit 1TL Senf, 1TL Essig und dem **Paprikapulver** verrühren. Die **Hähnchennuggets** mit den **Gemüsechips** und dem **Salat** servieren und den **Dip** dazu reichen.