MARLEY SPOON

Nuggets vom Bio-Huhn mit Gemüsechips

dazu Salat mit Apfel und Walnuss

ca. 25min 2 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

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 grüner Apfel
- 25g Walnusskerne [4]
- 50g Panko-Paniermehl [2]
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 100g gemischter Salat
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [1]
- 1EL Weizenmehl [2]
- 2EL Tomatenketchup
- ½TL Senf [3]
- 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.

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 988kcal, Fett 58.9g, Kohlenhydrate 75.1g, Eiweiß 36.4g

1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit **1TL Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und in 15–18Min. im Ofen goldbraun rösten.

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 1EL 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**, 1EL Olivenöl, 1EL hellem Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Zucker vermengen. Für den **Dip** 2EL Ketchup mit ½TL Senf, ½TL Essig und der **½ des Paprikapulvers** verrühren. Die **Hähnchennuggets** mit den **Gemüsechips** und dem **Salat** servieren und den **Dip** dazu reichen.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**