MARLEY SPOON



Hähnchen mit Kokospanade und Dip

dazu Gemüsepommes und Rucolasalat

40-50min 3 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
- 1 kleiner 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]
- 3EL Tomatenketchup
- 3EL 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.

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
Enthält: **Sellerie** (1), **Eier** (2), **Gluten** (3), **Sesamsamen** (4), **Sojabohnen** (5).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1044kcal, Fett 74.9g,



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **5 Hähnchenschenkelfilets** trocken tupfen und in 1–2cm dünne Stücke schneiden, dann mit 1½EL Essig sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und beiseitestellen.



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.



3. Gemüse rösten

Die **Karotten** und den **Sellerie** auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 3EL 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.



4. Salat vorbereiten

Den **Rucola** ggf. verlesen. 1EL Olivenöl mit 1TL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und kurz vor dem Servieren mit dem **Rucola** vermengen. Für den **Dip** die **Hoisinsauce** mit 3EL Ketchup verrühren.



5. Fleisch panieren

Auf einem tiefen Teller 3EL Mehl bereitstellen. Auf einem zweiten Teller 1 Ei mit 2EL Wasser verquirlen. Auf einem dritten Teller **¾ der Semmelbrösel** mit den **Kokosraspeln** mischen. Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, im Ei und zum Schluss in der **Bröselmischung** wenden. Diese sanft andrücken.



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.

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**