



## Knusprige Hähnchennuggets

mit Tomatensalsa und Kartoffelsalat



30-40min



2 Personen

Alle lieben knusprige Nuggets! Besonders saftig und aus zarter Hähnchenbrust mit einem frischen Kartoffel-Gurkensalat werden sie zum absoluten Lieblingsgericht. Eine würzige Tomaten-Chili-Salsa rundet alles ab. Also, schnappt euch den schönsten Nugget und lasst es euch schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Peperoni
- 1 Minigurke
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Packung Semmelbrösel<sup>1</sup>
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Päckchen körniger Senf<sup>10</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Tomatenketchup
- 4EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1020kcal, Fett 51.5g, Kohlenhydrate 94.3g, Eiweiß 42.1g



### 1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe längs halbieren oder vierteln. In das kochende Wasser geben und 15-20Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind. Dann in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.



### 4. Nuggets vorbereiten

4EL Mehl und 60-70ml kaltes Wasser zu einem glatten, dickflüssigen **Teig** verrühren und mit 1 Prise Salz würzen. Das **Fleisch** trocken tupfen und erst in den **Teig** eintauchen, dann in den **Semmelbröseln** wenden, bis es rundum gut bedeckt ist.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Tomate** grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Peperoni** längs halbieren, ggf. für weniger Schärfe entkernen und fein würfeln. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



### 5. Nuggets braten

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und dieses auf mittlerer Stufe erhitzen. Die **Hähnchennuggets** im heißen Öl 4-5Min. von allen Seiten knusprig und goldbraun braten. Anschließend auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit 1 Prise Salz würzen.



### 3. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** mit **1TL Zwiebeln**, **2EL Ketchup**, **1-2TL Gulaschgewürz** und **Peperoni nach Geschmack** in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Die **Salsa** mit 1EL Olivenöl verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Salat fertigstellen

Die **Kartoffeln** in mundgerechte Stücke schneiden. 3EL Olivenöl, je 2EL Essig und Wasser, den **Senf**, 1-2TL Zucker oder Honig und je 1 Prise Salz und Pfeffer mit den **übrigen Zwiebeln** zu einem **Dressing** verrühren und mit den **Kartoffeln** und den **Gurken** vermengen, ggf. erneut abschmecken. Die **Hähnchennuggets** mit dem **Kartoffel-Gurken-Salat** und der **Tomatensalsa** servieren.