MARLEY SPOON



Hähnchennuggets mit Gemüsechips

dazu Salat mit Apfel und Walnuss

ca. 25min 6 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 Karotten
- 5 Süßkartoffeln
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 grüne Äpfel
- 75g Walnusskerne [4]
- 150g Panko-Paniermehl [2]
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 300g gemischter Salat
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier [1]
- 3EL Weizenmehl [2]
- 6EL Tomatenketchup
- ½EL 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 **1EL Gewürzmischung**, 3EL Olivenöl und ¾TL Salz vermengen und in 15–18Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit die Bleche tauschen.



2. Zutaten vorbereiten

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



3. Fleisch vorbereiten

Das **Panko-Paniermehl** in einem tiefen Teller mit 3EL Mehl und der **restlichen Gewürzmischung** vermengen. 2 Eier in einer Schüssel verquirlen. Das **Fleisch** trocken tupfen 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**, 3EL Olivenöl, 3EL hellem Essig, ¾TL Salz und 1 Prise Zucker vermengen. Für den **Dip** 6EL Ketchup mit ½EL Senf, ½EL Essig und dem **Paprikapulver** verrühren. Die **Hähnchennuggets** mit den **Gemüsechips** und dem **Salat** servieren und den **Dip** dazu reichen.