MARLEY SPOON



Hähnchennuggets mit Gemüsechips

dazu Salat mit Apfel und Walnuss

ca. 25min 3 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

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

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [1]
- 1½EL Weizenmehl [2]
- 3EL 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.

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).



1. Gemüse rösten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** und die **Karotte** in dünne Scheiben schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit **1½TL Gewürzmischung**, 1½EL 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

¾ des Panko-Paniermehls in einem tiefen Teller mit 1½EL Mehl und der **restlichen Gewürzmischung** vermengen. 1 Ei 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**, 1½EL Olivenöl, 1½EL hellem Essig, ¾TL Salz und 1 Prise Zucker vermengen. Für den **Dip** 3EL Ketchup mit 1/2TL Senf, ½TL Essig und dem **Paprikapulver** 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**