



Hähnchen mit Kokospanade und Dip

dazu Gemüsepommes und Rucolasalat



40-50min



3-4 Personen

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

- 2 Packungen Hähnchenschenkfilet
- 3 Karotten
- 2 Knollensellerie 9
- 1 Lauchzwiebel
- 100g Rucola
- 50ml Hoisinsauce 1,6,11
- 50g Semmelbrösel 1
- 50g Kokosraspel

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei 3
- 3-4EL Tomatenketchup
- 3-4EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Essig
- Pflanzenöl
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher

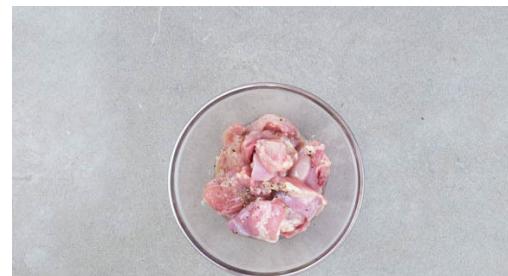
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 947kcal, Fett 59.4g, Kohlenhydrate 47.0g, Eiweiß 47.7g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 1-2cm dünne Stücke schneiden, dann mit 1-2EL Essig sowie 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 schneiden, dann in pommesartige Stifte schneiden. Die **Lauchzwiebel** schräg in dünne Ringe schneiden.



3. Gemüse rösten

Die **Karotten** und den **Sellerie** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 4EL Olivenöl sowie 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. 1-2EL Olivenöl mit 1-2TL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und kurz vor dem Servieren mit dem **Rucola** vermengen. Für den **Dip** die **Hoisinsauce** mit 3-4EL Ketchup verrühren.



5. Fleisch panieren

Auf einem tiefen Teller 3-4EL Mehl bereitstellen. Auf einem zweiten Teller 1 Ei mit 50ml Wasser verquirlen. Auf einem dritten Teller die **Semmelbrösel** mit den **Kokosraspeln** mischen. Das **Fleisch** der Reihe nach im Mehl, im Ei und zum Schluss in der **Bröselmischung** wenden. Diese etwas festdrücken.



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.