



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!

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

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

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Messbecher

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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



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.



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.



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.



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.



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.



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.