



## Hähnchen mit Kokospanade und Dip

dazu Gemüsepommes und Rucolasalat



40-50min



2 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

- 1 Packung Hähnchenschenkfilet
- 2 Karotten
- 1 Knollensellerie 9
- 1 Lauchzwiebel
- 100g Rucola
- 50ml Hoisinsauce 1,6,11
- 25g Semmelbrösel 1
- 25g Kokosraspel

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei 3
- 2EL Tomatenketchup
- 2-3EL Weizenmehl 1
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne

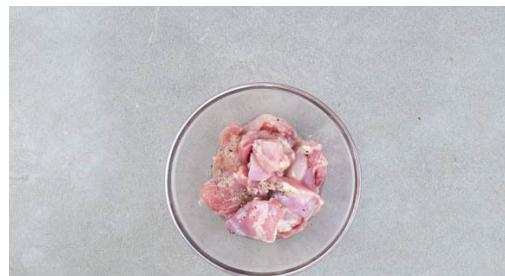
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 1003kcal, Fett 62.5g, Kohlenhydrate 54.8g, Eiweiß 48.0g



### 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 1EL Essig sowie je 1 Prise 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 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** an den Rändern bräunt. Nach der Hälfte der Zeit 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 2EL Ketchup verrühren.



### 5. Fleisch panieren

Auf einem tiefen Teller 2-3EL Mehl bereitstellen. Auf einem zweiten Teller 1 Ei 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.