

Hähnchennuggets mit Gemüsechips & Salat



HAPPY FAST FOOD

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. 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 2 TL Gewürzmischung, 2 EL Olivenöl und 1/2 TL Salz vermengen und in 15–18 Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit die Bleche tauschen. Den Apfel vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob hacken.
2. Das Paniermehl in einem tiefen Teller mit 2 EL Mehl und der restlichen Gewürzmischung vermengen. 1 Ei in einer Schüssel verquirlen. Das Fleisch trocken tupfen, in große, mundgerechte Stücke schneiden und durch das verquirlte Ei ziehen. Das Fleisch in dem Paniermehl-Mix wenden und auf etwas Küchenkrepp beiseitelegen.
3. Eine Pfanne mit 2 EL Rapsöl befüllen und erhitzen. Das Fleisch vorsichtig ins heiße Öl geben und in 4–5 Min. rundum knusprig und goldbraun braten, ggf. die Hitze etwas reduzieren, damit die Panade nicht zu dunkel wird. Die fertigen Nuggets auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Den Salat mit den Äpfeln, den Walnüssen, 2 EL Olivenöl, hellem Essig, Salz und Zucker vermengen. Die Nuggets mit den Gemüsechips und dem Salat servieren und etwas BBQ-Soße dazu reichen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 3 Karotten (ca. 200 g)
- 3 Süßkartoffeln (ca. 900 g)
- 1 Apfel, grün (ca. 140 g)
- 50 g Walnusskerne
- 100 g Panko-Paniermehl
- 800 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g gemischter Salat
- 1 Ei
- 2 EL Vollkornmehl
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Essig, hell
- 4 TL Gewürzmischung, griechisch
- BBQ-Soße
- Salz & Pfeffer
- 1 Prise Zucker



858 kcal
Kalorien



89 g
Kohlenhydrate



28 g
Fett



59 g
Eiweiß

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^{scout}