

Hähnchen-Haselnuss-Nuggets mit Ofen-Süßkartoffeln und Tomaten-Gurkensalat



Zutaten für 2 Portionen:

400 g Hähnchenbrust
ca. 2 EL Mehl
35 g frisch geriebener Parmesan
40g gemahlene Haselnüsse
2 Eier
Salz, Pfeffer
Etwas Öl zum Braten (Raps- oder Erdnussöl)

3 große Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl und/oder Kokosöl
Salz, Pfeffer

½ Salatgurke
8 Mini Rispentomaten
1 EL Walnuss-Öl
2 EL Walnuss-Essig
Salz, Pfeffer
1-2 TL Argavendicksaft oder Ahornsirup
Salatkräuter

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln schälen, längs halbieren, in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform geben. Olivenöl sowie die Gewürze über die Kartoffeln geben und alles vermengen. Zum Schluss das Kokosöl gleichmäßig darüber verteilen.
3. Die gewaschene Gurke zwei Mal längs halbieren und in Scheiben schneiden.
4. Die Tomaten waschen, den Strunk herausschneiden und in Stücke schneiden.
5. Gurke und Tomate in eine Schüssel geben und beiseite stellen.
6. Das Hähnchenfleisch waschen, mit Küchenpapier abtupfen und in grobe Stücke schneiden.

8. Die Hähnchenstücke auf einen großen Teller legen, salzen, pfeffern und dann mit Mehl bestäuben. Das Fleisch wenden und den Vorgang wiederholen.
9. Die Eier aufschlagen, in einen tiefen Teller geben und verquirlen.
10. Den Parmesan und die gemahlene Nüsse in einen anderen tiefen Teller geben und miteinander vermischen.
11. Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
12. Die Kartoffeln auf die mittlere Schiene in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 15 Minuten garen. Zwischendurch vorsichtig wenden.
13. Das panierte Hähnchenfleisch in die Pfanne mit dem erhitzten Öl geben und von beiden Seiten knusprig braten. Das Fleisch am besten dann wenden, wenn sich die Ränder des rosa farbigen Fleisches weiß verfärben. So können Sie sicher gehen, dass die Unterseite gar ist.
14. Nach dem Wenden des Fleisches können Sie Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Salatkräuter und den Sirup bzw. Dicksaft auf den Salat geben. Gut miteinander vermischen und noch einen Moment ziehen lassen, bis auch das Fleisch fertig ist.
15. Die Süßkartoffeln sind gar, wenn sie leicht mit einer Gabel durchstoßen werden können.
16. Das Gericht ist fertig zum Portionieren und Servieren.

Guten Appetit!

Falls Sie zum ersten Mal Süßkartoffeln verarbeiten:

Wie der Name schon sagt, sind sie süßer als die Kartoffeln, die wir in Deutschland kennen und auch selber anbauen. Sie sind orange bis rot gefärbt, zudem werden Sie weicher und können sehr leicht zu Püree verarbeitet werden. Mit der in unseren Breitengraden bekannten Kartoffel, welche zu der Familie der Nachtschattengewächse gehört, ist die Süßkartoffel – auch Batate genannt – nur entfernt verwandt.