

Zucchini Chicken-Nuggets mit Kartoffelecken

(für 4 Personen)

Gesundes Fast Food? Magere Hähnchenbrust im Zucchini-Mantel stellt ungesunde Chicken-Nuggets in den Schatten und glänzt dabei mit ausgezeichnetem Geschmack!



Rezept Björn Freitag

Zutaten für die Kartoffelecken:

- 500 g kleine festkochende Kartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Zutaten für die Nuggets:

- 350 g Zucchini
- 500 g Hähnchenbrust
- 2 Eier
- 4 EL Dinkelmehl
- 4 EL Olivenöl

- Salz
- Pfeffer
- 3 EL weißer Sesam

Zutaten für den Dip:

- 150 g Schmand
- 150 g Joghurt
- 1 TL Senf
- 1 Bund Küchenkräuter (Dill, Schnittlauch, Basilikum)
- Salz
- Paprikapulver

Zubereitung:

- Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen.
- Die Kartoffeln waschen, längs vierteln und eine Schüssel mit Wasser geben. Für 10 Minuten ziehen lassen. HINWEIS: Während des Einweichens löst sich die Stärkeschicht, die Kartoffeln werden leicht schleimig und genau diese Schicht wird später durch das Backen kross.
- Anschließend die Kartoffelecken abschütten. Mit Öl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel marinieren. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und bei 230 Grad für 30-40 Minuten backen.
- Für die Panierung die Zucchini waschen und fein reiben. In einem Küchentuch gut auspressen. Die ausgepressten Zucchini mit den Eiern, 4 EL Mehl und Salz zu einer relativ flüssigen Masse vermengen.
- Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke (ca. 4 cm) schneiden.
- Zunächst die Nuggets in Mehl, dann in der Zucchini-Panierung wenden.
- Eine beschichtete Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen und die panierten Nuggets von allen Seiten ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten und währenddessen mit Sesam bestreuen.
- Tipp: Haftet nicht genügend Panade an den Nuggets, etwas Panade nachträglich auf die Nuggets in der Pfanne geben. So entsteht ein knuspriger Zucchini-Mantel.
- Für den Dip Schmand, Joghurt, Senf, Salz und Paprikapulver in einer Schüssel cremig rühren.

- Die Kräuter waschen, fein hacken und unter den Dip mischen.
- Die gold-braunen Nuggets mit den Kartoffelecken und dem Dip servieren.