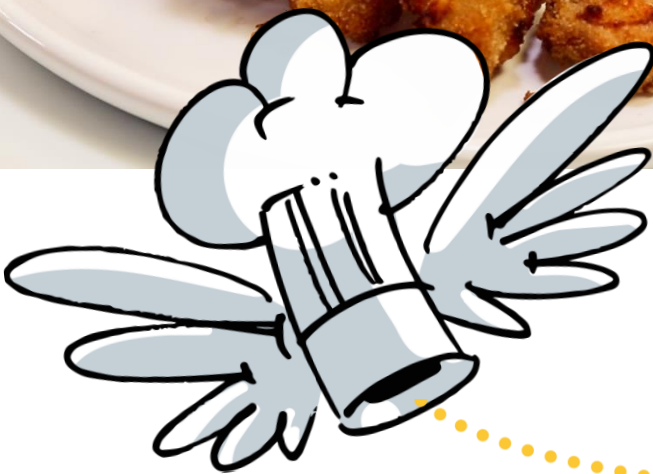




Das Rezept zum Video

HÄHNCHEN-NUGGETS MIT KARTOFFELSTÜCKEN UND SCHMAND-DIP

Zubereitungszeit: 60 Min.
Portionen: 4



KITA LUNA WÜNSCHT GUTEN APPETIT!

Zutaten Hähnchennuggets:

500 g Hähnchenbrustfilet
50 g Dinkelmehl (Typ 630)
100 ml Wasser
80 ml Olivenöl
(Salz nach Geschmack)

Zutaten Kartoffelstücke:

700 g kleine Kartoffeln (Drillinge)
15 ml Olivenöl
2 Stängel Rosmarin
(Salz nach Geschmack)

Zutaten Schmand-Dip:

200 g Schmand
1 Bio-Zitrone
1 Stängel Thymian
(Salz nach Geschmack)

Zubereitung Hähnchennuggets:

Hähnchennuggets in gleich große Stücke schneiden. Dinkelmehl mit Wasser vermischen. Das geschnittene Hähnchen im Mehlwasser wenden, herausnehmen, abtropfen lassen und in den Semmelbröseln wenden. Die Hähnchennuggets auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Öl beträufeln und gegebenenfalls leicht salzen. Im Ofen bei 200°C ca. 15 Min. garen (Garzeit kann je nach Gerät variieren).

Zubereitung Kartoffelstücke:

Kartoffeln waschen und in gleichgroße Stücke schneiden. Mit Olivenöl und gegebenenfalls etwas Salz mischen und gemeinsam mit dem Rosmarin auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im Ofen bei 165°C ca. 35 Min. garen.

Zubereitung Schmand-Dip:

Schmand in eine Schüssel geben. Zitronenschale abreiben, die halbe Zitrone auspressen und Abrieb und Saft zum Schmand hinzufügen. Den Thymian vom Stängel abzupfen und untermischen. Anschließend gegebenenfalls mit Salz abschmecken.