

Hier und heute



Hähnchen-Nuggets auf Salatherzen

Koch Olaf Baumeister macht den beliebten Klassiker Hähnchen-Nuggets mit knuspriger Panade auf Kopfsalatherzen und erfrischendem Limettendressing. Das schmeckt garantiert Groß und Klein.

Rezept

Knusprige Hähnchen-Nuggets auf Kopfsalatherzen in Limettendressing

Von Olaf Baumeister, für 3-4 kleine Portionen

Zutaten Hähnchen-Nuggets

- 200 g Hähnchenbrust
- 4 EL Pankomehl
- 2 EL Cornflakes
- 1 Ei
- 1 EL Mehl
- ½ TL Limettenabrieb
- 1 Msp. fein gehackte Chilischote
- Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung

Das Ei trennen und das Eiweiß mit etwas Salz schaumig schlagen. Das Eigelb dazu geben und glatt rühren. Die Cornflakes zerbröseln und mit dem Pankomehl, Limettenabrieb und Chili mischen. Die Hähnchenbrüste in fingerdicke, kurze Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eimasse ziehen und danach in der Pankomehlmischung wenden. In einer schweren, vorgeheizten Pfanne mit dem Pflanzenöl von allen Seiten goldbraun und knusprig braten.

Zutaten Limettendressing

- 200 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 100 ml Limettensaft
- 100 ml Läuterzucker
- 1 Eigelb
- 1 TL Senf
- 1 Msp. fein gehackte Chilischote
- Salz nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und zu einer feinen Vinaigrette glattrühren.

Zutaten Salat

für 4 Personen

- 4 kleine Kopfsalatherzen, gewaschen und geviertelt
- 8 Wassermelonenwürfel
- 8 Kirschtomaten, halbiert
- 1 Msp. fein geriebener Ingwer
- einige Blätter frische Minze
- optional frische Kräuter nach Geschmack

Hier und heute



Zubereitung

Die Wassermelone mit dem Limettendressing marinieren und 3 Minuten ziehen lassen. Die Minze in feine Streifen schneiden und dazu geben. Alle Salate zusammen mit der Wassermelone und dem Limettendressing in einer Schüssel marinieren und mit dem Erdnuss-Dip und dem knusprigen Hähnchen anrichten.

Zutaten Erdnuss-Dip

- 100 g Erdnussmus/Butter
- 3 EL Hoisin-Soße
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Limettensaft
- ½ EL Honig
- 1 TL Sesamöl, geröstet
- ½ Knoblauchzehe, zerquetscht
- 1 Msp. fein gehackte Chilischote

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und zu einer glatten Soße rühren. Nach Geschmack mit Limettensaft, Zucker und Salz abschmecken.