

Hähnchen-Nuggets mit Zucchini-Kartoffel-Rösti

Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	200 g mehlig. Kartoffeln	1 Zucchini, klein
1 Zitrone	80 g Cornflakes, ungezuckert	80 g Semmelbrösel
5 EL Mehl	2 Eier	1 TL Dijonsenf
1 EL Sauerrahm	2 TL Tomatenmark	100 ml Olivenöl
4 EL Sonnenblumenöl	scharfe Chilisoße	Zucker
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen. Die Zucchini putzen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Die Kartoffeln mit der Zucchini feinraspeln. Das Ganze in einem Küchentuch gut ausdrücken. Die Masse anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Dann mit einem Esslöffel kleine Portionen der Kartoffel- Zucchini-Masse im heißen Öl ausbraten und andrücken. Diese werden von jeder Seite etwa vier Minuten braten bis sie goldbraun sind. Anschließend auf einem Küchenpapier gut abtropfen lassen. Die Cornflakes in einen festen Beutel geben und mit dem Nudelholz zerkleinern. Anschließend das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in drei Zentimeter große Nuggets schneiden. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und in Mehl wenden. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Die Semmelbrösel mit den Cornflakes vermengen. Die Nuggets zuerst durch das Ei ziehen und dann in der Panade wenden. Das restliche Sonnenblumenöl erhitzen und die Nuggets darin knusprig braten und diese dann ebenfalls anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Sauerrahm mit dem Senf verrühren. Das Olivenöl unter Rühren langsam dazu fließen lassen. Das Tomatenmark dazugeben, mit Salz, Pfeffer und der Chilisoße würzen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Das Ganze ebenfalls mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Soße in ein extra Schälchen geben. Die Hähnchennuggets mit dem Zucchini-Kartoffelrösti und der mediterraner Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Waltraud Seidel am 02. April 2012