

Hähnchen-Nuggets mit Kartoffel-Püree und Chicorée-Salat

Für zwei Personen

Für die Nuggets:

200g Hähnchenfilet	1 Ei	150g Semmelbrösel
3 Zweige Rosmarin	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

6 Kartoffeln, mehligk.	1 EL Butter	200 ml Sahne
1 Muskatnuss	Salz	

Für den Salat:

3 Chicorée	2 Orangen	1 Zitrone
40 g Walnüsse	2 EL Weißweinessig	4 EL Walnussöl
$\frac{1}{2}$ TL Dijonsenf, mittelscharf	1 TL Ahornsirup	Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Diese schälen, würfeln und etwa 15 Minuten kochen. Für den Salat den Chicorée waschen, putzen und klein schneiden, die Orangen filettieren, die Walnüsse klein hacken. Anschließend alle Zutaten vermengen.

Für das Dressing den Saft einer halben Zitrone auspressen. Zwei Esslöffel des Zitronensaftes mit dem Essig, dem Öl, Senf und dem Ahornsirup vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben und ziehen lassen. Die Kartoffeln durch die Presse geben und mit Butter und Sahne pürieren. Abschließend mit Salz und Muskat abschmecken.

Für die Nuggets das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken tupfen, fein hacken und mit den Semmelbröseln vermengen. Das Ei aufschlagen und verquirlen. Die Würfel mit Ei und Semmelbrösel panieren und mit Salz und Pfeffer würzen. In beschichteter Pfanne in Rapsöl von allen Seiten ausbacken.

Ulrich Haaf am 31. März 2016