

Chicken Nuggets mit Mango-Salat, Feldsalat mit Äpfeln

Für zwei Personen

Für die Chicken Nuggets:

Hähnchenbrustfilet à 250 g	15 g Mehl	1 Ei
30 g geriebener Parmesan	25 g gemahlene Haselnüsse	1 EL Erdnussöl

Für den Mango-Dip:

$\frac{1}{2}$ Mango	100 g Frischkäse	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Curry	$\frac{1}{4}$ TL Salz	$\frac{1}{4}$ TL Estragon

Für den Mangosalat:

150 g reife Mango	100 g helle Trauben	150 g Lollo Bianco
-------------------	---------------------	--------------------

Für das Dressing:

2 EL Himbeeressig	$\frac{1}{2}$ TL Honig	1 EL Haselnusskernöl
1 EL Milch	Salz	Pfeffer

Für den Feldsalat:

150 g Feldsalat	2 kleine Äpfel	150 g Speckwürfel
150 g Cocktailtomaten	20 g Butter	1 Prise Zucker

Für das Dressing:

2 TL Apfelmus	3 EL dunkler Balsamicoessig	1 EL Sahne
2 EL Walnussöl	Salz	Pfeffer

Für die Chicken Nuggets: Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Salzen und mit dem Mehl gleichmäßig bestäuben. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Parmesan auf einem flachen Teller mit den Haselnüssen vermengen. Hähnchenstreifen durch das Ei ziehen und in der Parmesanpanade wenden. Erdnussöl in der Pfanne erhitzen, die Hähnchenstreifen darin rundum kross braten.

Für den Mango-Dip: Die Mango in einer Moulinette zerkleinern, mit Frischkäse, Olivenöl, Curry, Salz und Estragon vermischen und cremig rühren.

Für den Mangosalat: Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und klein schneiden. Weintrauben unter heißem Wasser abbrausen, kalt abschrecken, trocken tupfen und halbieren. Salat abbrausen und trocken schleudern. In mundgerechte Stücke zupfen. Mango, Trauben und Salat in einer Salatschüssel vermengen.

Essig mit Salz und Honig verrühren. Mit Haselnussöl und Milch gleichmäßig zu einer cremigen Sauce schlagen. Salat damit begießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Feldsalat: Salat abbrausen und trocken schleudern. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in schmale Spalten schneiden. Butter zerlassen und Apfelspalten darin mit etwas Zucker von beiden Seiten bräunen. Den Speck in der Pfanne ohne Fett braten. Cocktailtomaten abbrausen, trocken tupfen und halbieren. Feldsalat auf einen Teller legen.

Für das Dressing: Apfelmus mit Essig, Sahne, Öl, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dressing vermengen. Salat damit beträufeln und gebratene Äpfel, Tomaten und Speck zum Salat geben. Chicken Nuggets in ein Glas füllen, das Glas mittig auf den Teller stellen und die Salate und den Dip darum anrichten.

Andreas Bohm am 28. März 2017