

# MARLEY SPOON



## Knusper-Nuggets

mit Selleriesticks und Apfel-Ketchup



30-40min



2 Personen

Wer mag schon keine Nuggets? Wir interpretieren den Fast-Food-Klassiker besonders gesund, zu den goldenen Nuggets gibt es winterliche Sellerie-Sticks aus dem Rohr und einen selbstgemachten Ketchup mit Äpfeln und Tomaten. Ein knackiger Salat dazu sorgt für Frische! Nuggets wurden übrigens nach den wertvollen Gold-Ausgrabungen der amerikanischen Goldgräber benannt. Bestimmt, weil sie euch auch ei...

## Was du von uns bekommst

- Birninessig
- Semmelbrösel <sup>1</sup>
- Tomatenmark
- Zwiebel, gelb
- Romanasalat
- Putenbrust
- Apfel, Gala
- Knollensellerie <sup>9</sup>
- Honig
- Laszlos Gulaschgewürz

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- kleiner Kochtopf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 840.0kcal, Fett 44.1g, Eiweiß 47.3g, Kohlenhydrate 56.6g



### 1. Gemüse schneiden

Backrohr auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Knollensellerie** schälen, dann in fingerdicke Stäbchen schneiden.



### 2. Gemüse backen

Die **Selleriestäbchen** auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Mit 1-2EL ÖL, 1TL Salz und der **Gewürzmischung** einreiben. Dann das **Gemüse** im Rohr ca. 15-20Min. backen.



### 3. Dip zubereiten

Währenddessen den **Apfel** und die **Zwiebel** schälen und möglichst klein schneiden. Einen kleinen Topf auf mittlere Stufe erhitzen. **Zwiebeln** und **Äpfel** darin mit 1/2TL Salz und 3EL Wasser zugedeckt 5-10Min. weich köcheln. Die **Apfel-Mischung** in einem hohen, schmalen Gefäß mit 2TL **Tomatenmark** und 1TL **Honig** fein pürieren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 4. Salat vorbereiten

Den **Salatstrunk** abschneiden, dann die Blätter in dünne Streifen schneiden. Für das **Salatdressing** den **Birninessig** mit 1EL Öl und 1EL Wasser mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Test einen **Salatstreifen** ins **Dressing** tauchen und probieren, wenn nötig das **Dressing** nochmal nachwürzen.



### 5. Nuggets panieren

Ein Ei im tiefen Teller gut verquirlen. Das **Fleisch** trockentupfen, in möglichst dünne, fingerlange Streifen schneiden. **Semmelbrösel** mit einer Prise Salz vermengen. Nun die Streifen erst vollständig ins Ei eintauchen, dann in den **Semmelbröseln** wenden, bis alles bedeckt ist.



### 6. Nuggets braten

Eine mittlere Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und auf mittelhohe Stufe erhitzen. Dann die panierten **Putenstreifen** darin für ca. 4-5Min. von allen Seiten knusprig braten. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und mit ein wenig Salz würzen. **Salat** mit **Dressing** vermengen und mit den **Nuggets**, den **Sellerie-Sticks** und dem **Dip** servieren.