

MARLEY SPOON



Knusper-Nuggets

mit Selleriesticks und Apfel-Ketchup



30-40min



4 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
- Zwiebel, gelb
- Laszlos Gulaschgewürz
- Tomatenmark
- Honig
- Putenbrust
- Apfel, Gala
- Knollensellerie ⁹
- Romanasalat
- Semmelbrösel ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- kleiner Kochtopf
- 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 730.0kcal, Fett 38.9g, Eiweiß 44.5g, Kohlenhydrate 43.3g



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 2-3EL ÖL, 1-2TL 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 4EL Wasser zugedeckt 5-10Min. weich köcheln. Die **Apfel-Mischung** in einem hohen, schmalen Gefäß mit 2TL **Tomatenmark** und 1-2TL **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.