

# Chicken-Nugget-Salat

## Beschreibung

Knusprige, selbst gemachte Chicken Nuggets auf einem frischen Salat mit Blattsalat, Gurke, Tomaten, Mais und roten Zwiebeln. Ein cremiges Honig-Senf-Dressing verbindet den warmen Hähnchenbelag mit dem knackigen Gemüse.

## Zutaten

500 Gramm Hähnchenbrustfilet  
60 Gramm Weizenmehl  
2 Stück Eier, Größe M  
150 Gramm Panko oder Paniermehl  
1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß  
0.5 Teelöffel Knoblauchpulver  
2 Esslöffel Pflanzenöl  
200 Gramm gemischter Blattsalat  
1 Stück Salatgurke  
250 Gramm Cherrytomaten  
150 Gramm Mais aus der Dose, abgetropft  
1 Stück kleine rote Zwiebel  
1 Stück Avocado, optional  
150 Gramm Naturjoghurt  
2 Esslöffel Mayonnaise  
2 Teelöffel mittelscharfer Senf  
2 Teelöffel Honig  
2 Esslöffel Zitronensaft  
1 Esslöffel Olivenöl für das Dressing  
1 Prise Salz  
1 Prise schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

1. Alle Zutaten abwiegen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Umluft vorheizen.
3. Das Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen.
4. Sehnen und überschüssiges Fett sorgfältig vom Fleisch entfernen.
5. Das Hähnchenfleisch in gleichmäßig große, mundgerechte Stücke schneiden.
6. Die Hähnchenstücke mit Salz, schwarzem Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver würzen.
7. Das Mehl auf einen flachen Teller geben.
8. Die Eier in einem zweiten tiefen Teller aufschlagen und mit einer Gabel gründlich verquirlen.
9. Panko oder Paniermehl auf einem dritten Teller verteilen.
10. Die gewürzten Hähnchenstücke zuerst vollständig im Mehl wenden.
11. Überschüssiges Mehl vorsichtig von den Stücken abklopfen.
12. Die bemehlten Hähnchenstücke durch das verquirlte Ei ziehen.
13. Die Stücke anschließend im Panko wenden und die Panade leicht andrücken.
14. Die panierten Nuggets mit etwas Abstand auf dem vorbereiteten Backblech verteilen.
15. Die Nuggets dünn mit Pflanzenöl beträufeln oder bestreichen.

16. Die Nuggets im vorgeheizten Backofen ungefähr 18 bis 20 Minuten backen.
17. Die Nuggets nach etwa der Hälfte der Backzeit vorsichtig wenden.
18. Während die Nuggets backen, den Blattsalat gründlich waschen und trocken schleudern.
19. Große Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen.
20. Die Gurke waschen und in dünne Scheiben oder Halbmonde schneiden.
21. Die Cherrytomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
22. Den Mais in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen.
23. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in sehr feine Ringe schneiden.
24. Die Avocado bei Verwendung halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
25. Blattsalat, Gurke, Tomaten, Mais und rote Zwiebel in eine große Salatschüssel geben.
26. Für das Dressing Naturjoghurt und Mayonnaise in einer kleinen Schüssel glatt verrühren.
27. Senf, Honig, Zitronensaft und Olivenöl hinzufügen.
28. Das Dressing gründlich verrühren und mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
29. Prüfen, ob die Nuggets goldbraun und vollständig durchgegart sind.
30. Die fertigen Nuggets aus dem Backofen nehmen und ungefähr zwei Minuten ruhen lassen.
31. Das Dressing erst unmittelbar vor dem Servieren über die vorbereiteten Salatzutaten geben.
32. Den Salat vorsichtig vermengen, bis das Dressing gleichmäßig verteilt ist.
33. Den Salat auf tiefe Teller oder Schalen verteilen.
34. Die warmen Chicken Nuggets auf dem Salat anrichten.
35. Optional die Avocadoscheiben ergänzen und etwas zusätzliches Dressing darübergerben.
36. Den Chicken-Nugget-Salat sofort servieren, solange die Nuggets noch knusprig und warm sind.