



Hähnchen-Sticks mit Walnusspanade an Süßkartoffel-Möhren-Püree



Felicitas

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. ⌚

Je Portion: 2661 kJ, 636 kcal, 45 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 34 g Fett, 181 mg Cholesterin, 8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: 🍴

Kosten: € €



Zutaten

Menge

1	Süßkartoffel
3	Möhren
1	Avocado
1/2	Zitrone
4 Stängel	Petersilie
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
400 g	Hähnchenbrust
80 g	Walnüsse
2	Eier
3 EL	Mehl
3 EL	geschmacksneutrales Öl
2 EL	Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Step 1:

Zuerst kümmern wir uns um den Süßkartoffel-Möhren-Püree. Dafür die Süßkartoffel und die Möhren schälen und in gleichgroße Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und das Gemüse 20 Minuten lang kochen bis es weich ist.

Step 2:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen und mit einer Gabel zu einer Crème verarbeiten. Die Avocadocrème mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 3:

Die Petersilie fein hacken und unter die Avocadocrème mischen.

Step 4:

Für die Hähnchen-Sticks schneidest du das Hähnchen in Streifen und würzt es mit Salz und Pfeffer. Die Walnüsse gibst du in einen Zerkleinerer oder einen Mixer und zermahlst sie. Alternativ kannst du die Walnüsse aber auch ganz fein hacken.

Step 5:

Die Eier in einen tiefen Teller aufschlagen und verquirlen. Das Mehl gibst du ebenfalls in einen tiefen Teller. Nun wendest du die Hähnchenstreifen jeweils zuerst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in den gehackten Walnüssen.

Step 6:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchen-Sticks 10 Minuten knusprig braten.

Step 7:

Währenddessen röstest du die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett.

Step 8:

Die Süßkartoffeln und die Möhren abgießen und pürieren. Mit etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen und die Sonnenblumenkerne unterheben.