



# Hendlnuggets mit Laugenkruste

30 – 40 Minuten • 540 kcal • Tag 3 kochen

500



Hähnchenbrustfilet in Lake



Schmand



Laugenstange



süßer Senf



Schnittlauch



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche die Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Mehl\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 tiefer Teller, 1 Pürierstab, 2 große Schüssel und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 Personen

	2P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g
Schmand <b>7)</b>	100 g
Laugenstange <b>15)</b>	180 g
süßer Senf <b>9)</b>	15 ml
Schnittlauch	10 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 280 g)
Brennwert	807 kJ/193 kcal	2259 kJ/540 kcal
Fett	6,7 g	18,8 g
– davon ges. Fettsäuren	3,5 g	9,7 g
Kohlenhydrate	18,3 g	51,3 g
– davon Zucker	2,5 g	7,1 g
Eiweiß	13,8 g	38,7 g
Salz	0,65 g	1,82 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene: 7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland



## 1 Schmand anrühren

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

In einer kleinen Schüssel **Schmand** mit **süßem Senf** verrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 2 Laugenstangen zerkleinern

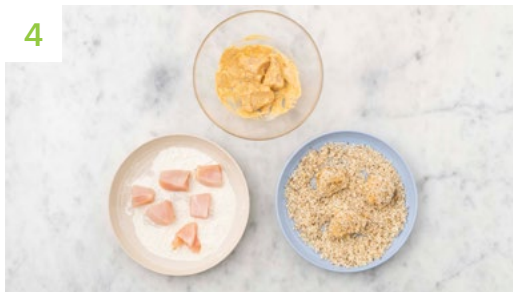
Eine **Laugenstange** in kleine Stücke schneiden, dann in einer großen Schüssel mit dem Pürierstab vorsichtig grob zu **Bröseln** zerkleinern.

Die andere **Laugenstange** in 2 cm dicke Scheiben schneiden.



## 3 Fleisch vorbereiten

**Hähnchenbrustfilets** in 2 cm Stücke schneiden.



## 4 Panieren

In einer großen Schüssel **Hähnchenstücken** mit 0,5 EL **Mehl\*** vermengen. 1 EL von dem **Senf-Schmand** dazugeben und vermengen. Dann durch den **Bröseln** wälzen und die **Brösel** gut andrücken.



## 5 Hähnchen backen

**Hähnchennuggets** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen auf der Mittelschiene 18 – 20 Min. backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Währenddessen **Schnittlauch** in **Röllchen** schneiden und über den **Schmand-Dip** streuen.



## 6 Anrichten

**Hendl-Nuggets** auf Teller verteilen und mit dem **Senf-Schmand-Dip** genießen.

An guadn!

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

