

Crispy Dino-Nuggets, Mango-Dip, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Dino Nuggets:

200 g Hähnchenbrustfilet	2 Eier	1 EL Sahne
Butterschmalz	Pflanzenöl	100 g ungesüßte Cornflakes
1 EL Semmelbrösel	Mehl	1 TL Paprikapulver
1 TL Zwiebelpulver	Salz	Pfeffer

Kartoffel-Erbsen-Stampf:

300 g mehligk. Kartoffeln	125 g TK-Erbsen	2 EL Butter
100 ml Vollmilch	50 ml Sahne	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Für den Mango-Curry-Dip:

4 EL Mangopüree	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	100 g Schmand
1-2 TL mildes Currys	Chilipulver	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Karotten-Apfel-Salat:

2 Karotten	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Apfel
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 TL flüssiger Honig	2 EL Rapsöl
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Salz	Pfeffer

Für die Dino Nuggets:

Das Hähnchenbrustfilet mit einem Ei, Sahne, Semmelbröseln und Gewürzen im Multi-zerkleinerer fein pürieren. Masse zwischen Backpapier 11,5 cm dick ausrollen und ca. 58 Minuten anfrieren. Dino-Formen ausschneiden. Panierstraße bereitstellen. Dafür die Cornflakes zerkleinern.

Nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Cornflakes-Crunch panieren. In heißem Öl und Butterschmalz goldbraun ausbacken.

Kartoffel-Erbsen-Stampf:

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in Salzwasser weichkochen. Die letzten 3 Minuten der Kartoffel-Kochzeit die Erbsen dazugeben.

Milch, Sahne und Butter leicht erwärmen.

Kartoffel-Erbsen-Mischung abgießen und mit Milch-Sahne-Butter-Gemisch grob stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Mango-Curry-Dip:

Schmand cremig rühren. Mangopüree und Curry unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, etwas Chili und Limettensaft abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Zucker nachwürzen.

Karotten-Apfel-Salat:

Apfel und Karotte schälen und raspeln. Dann sofort mit Zitronensaft mischen. Frühlingszwiebel putzen, fein schneiden und dazugeben.

Ein Dressing aus Honig, Öl, Salz, Pfeffer anrühren. Kurz vor dem Servieren über den Salat geben, mischen und mit etwas feingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Teresa Kippelt am 01. Dezember 2025