



Backofengemüse mit Hähnchennuggets

Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rapsöl	4 EL
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Karotten mit Grün	1 Bund
Kohlrabi	2 St.
Salz	
Blattspinat	125 g
Agavendicksaft	1 TL
Schmand	200 g
Öl zum Braten	125 ml
Pfeffer, schwarz	
Chicken Nuggets	600 g

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, mittlere Pfanne, Küchenkrepp

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit 3 EL Öl bestreichen. Kartoffeln gründlich waschen, bürsten und in Spalten schneiden. Karottengrün etwa 2 cm hoch abschneiden. Junges Grün beiseitelegen. Karotten waschen, schälen und je nach Dicke eventuell längs halbieren. Kohlrabi waschen, schälen und in Spalten schneiden. Gemüse auf dem Backblech mischen und salzen. Etwa 30 Min. garen.
2. Etwa 30 g junges Karottengrün gründlich waschen, abtropfen lassen und kleine Zweige abzupfen. Spinat waschen, putzen, trocken tupfen. Abgezupftes Karottengrün und Spinat hacken, anschließend mit Agavendicksaft, 1 EL Öl und 70 g Schmand in einem hohen Gefäß fein pürieren. Übrigen Schmand unterrühren, mit Salz abschmecken.
3. Auf einem weiteren Blech mit Backpapier Chicken Nuggets ca. 16 Min. goldbraun backen.
4. Gemüse eventuell mit Pfeffer bestreuen und mit Nuggets und Spinatdip auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Karottengrün garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn kein Karottengrün vorhanden ist, den Dip einfach mit etwas mehr Spinat zubereiten oder einige junge Kohlrabiblätter verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1056 kcal
Kohlenhydrate	57 g
Eiweiß	30 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	80 g