



Hähnchennuggets mit Coleslaw und Apfelquark

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weißkohl	400 g
Salz	
Hähnchenbrustfilets	600 g
Bio Limetten	1 St.
Schnittlauch, frisch	10 g
Äpfel, rot	2 St.
Karotten	2 St.
Cornflakes	50 g
Joghurt, natur	150 g
Pfeffer, schwarz	
Öl	1 EL
Zucker	
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, grobe Reibe, Gefrierbeutel, Nudelholz

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Weißkohl entstrunken und in feine Streifen schneiden, waschen, trocken schleudern, kräftig salzen und beiseitestellen. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und quer in je 5 gleich große Stücke schneiden. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Äpfel waschen, halbieren, entkernen und in eine Schüssel raspeln. Karotten schälen, Enden entfernen und ebenfalls grob reiben.
2. Cornflakes in einem Gefrierbeutel mit den Händen oder einem Nudelholz fein zerbröseln und in einen tiefen Teller geben. In einem weiteren tiefen Teller die Hälfte des Joghurts mit Salz und Pfeffer verrühren. Hähnchen zuerst im Joghurt und dann in den Cornflakes wenden, auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 13–15 Min. backen.
3. In einer Schüssel 1 EL Öl mit 3 TL Limettensaft und dem restlichen Joghurt vermengen. Weißkohl nochmals abspülen, mit einer Hand etwas ausdrücken. Weißkohl und Karotten zum Dressing geben und vermengen. Mit Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
4. In einer Schüssel Apfel mit Schnittlauch und Quark verrühren und mit 2 TL Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchennuggets aus dem Ofen nehmen und zusammen mit Coleslaw und Apfelquark auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	503 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	19 g