



Hähnchennuggets mit Mangotatar

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Ciabatta-Brot	1 St.
Kokosraspel	1 TL
Schalotten	1 St.
Mango	1 St.
Basilikum, frisch	3 g
Hähnchenbrustfilets	400 g
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ciabatta-Brot in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Für ca. 5 Min. kross backen. Währenddessen in einer Pfanne Kokosraspel fettfrei auf mittlerer Stufe goldbraun anrösten.
2. Schalotte halbieren, schälen und fein hacken. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Alles in einer Schüssel mit Kokosraspeln vermengen.
3. Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten ca. 3 Min. knusprig braten, salzen und pfeffern.
4. Die Hähnchennuggets auf das Ciabatta-Brot geben und mit Mangotatar anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	344 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	14 g