



# Crunchy Nuggets mit Bananenketchup und Quetschkartoffeln

🕒 60–80 Min   

## Zutaten 4 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

### Für die Nuggets

500 g	Hähnchenbrustfilet
3 Stk.	Eier
150 g	Mehl
300 g	Cornflakes, ungesüßert
1.5 EL	♦ Paprika edelsüß spezial
1.5 TL	♦ Meersalz jodiert fein
1.5 TL	♦ Pfeffer schwarz ganz

### Für das Bananenketchup

3 EL	Olivenöl
180 g	Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten
2 Stk.	Knoblauchzehen, grob gehackt
20 g	Ingwer
90 g	Tomatenmark
650 g	Überreife Bananen, zerdrückt
150 ml	Reisessig
1 EL	Sojasauce
2 EL	Fischsauce
1.5 TL	♦ Neugewürz (Piment) gemahlen
0.5 TL	♦ Meersalz jodiert fein
0.5 TL	♦ Curcuma gemahlen

### Für die Quetschkartoffeln

1 kg	Kleine bis mittelgroße Kartoffeln
4 EL	Olivenöl
1 EL	♦ Meersalz jodiert fein

## Zubereitung

- 1 Zuerst das Ketchup herstellen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer anrösten bis die Zwiebeln goldbraun sind.
- 2 Tomatenmark und Piment hinzufügen und zwei Minuten kochen lassen. Jetzt die Bananen, Essig, Zucker, Sojasauce, Fischsauce, Curcuma und Salz hinzugeben und 15 Minuten weiterkochen lassen.
- 3 Ketchup vom Herd nehmen und im Mixer pürieren. Danach in ein Glasgefäß geben und verschließen.
- 4 Kartoffeln in Salzwasser kochen. Backofen auf 210°C vorheizen und ein Backblech mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Im nächsten Schritt die Kartoffeln am Blech verteilen und flach drücken.

**TIPP:** Am einfachsten geht's mit einem Glas, einer Gabel oder dem Kartoffelstampfer.

- 5 3 EL Olivenöl mit dem Knoblauchpulver und Salz verrühren und die Kartoffeln mit dem Gewürzöl bestreichen. Für 25-30 Minuten goldbraun backen.
- 6 Währenddessen die Nuggets zubereiten. Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Eier, Paprikapulver, Salz und Pfeffer miteinander verquirlen. Cornflakes in einem Gefrierbeutel etwas andrücken.
- 7 Anschließend die Nuggets in Mehl wälzen, in die Eier-Gewürzmischung tunken und mit Cornflakes panieren. Die panierten Nuggets danach in heißem Öl frittieren.
- 8 Nuggets auf einem Kückenpapier abtropfen lassen. Mit Kartoffeln und Bananenketchup servieren.

- 0.5 TL      ♦ Knoblauch granuliert
- 1 Prise     ♦ Pfeffer schwarz ganz

