



# 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 33 g

---

Eiweiß 24 g

---

Ballaststoffe 3 g

---

Fette 14 g

---