

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 17. August 2026 ▪
ChampionsWeek ▪ "Imbiss-Klassiker" mit Björn Freitag



Fabian Mahler

**Chicken Nuggets mit süßsaurer Sauce und
Röstkartoffelsalat**

Zutaten für zwei Personen

Für die Chicken Nuggets:

250 g Hähnchenbrustfilet
2 Eier
Neutrales Öl, zum Braten
300 g ungesüßte Cornflakes
150 g Mehl
1-2 Zweige Basilikum
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und eine feuerfeste Schale für die Kartoffeln hineinstellen.

Fleisch in die gewünschte Größe schneiden und mit Salz, Pfeffer, etwas Paprikapulver und etwas Zucker würzen und gut vermengen. Idealerweise 20 Minuten durchziehen lassen. Basilikumblätter abzupfen und fein schneiden. Eine Panierstraße mit drei Stationen vorbereiten: Mehl mit Paprikapulver und Salz würzen. Eier in einer Schale verquirlen. Cornflakes leicht zerbröseln und mit Basilikum mischen. Die Fleischstücke nacheinander erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und in der Cornflakes-Basilikum-Mischung wälzen. In einer Pfanne mit reichlich Öl knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Kartoffelsalat:

250 g vorw. festkochende Kartoffeln
½ Salatgurke
1 große Zwiebel
½ Zitrone, Saft & Abrieb
1 Ei
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL Worcestershiresauce
150 ml neutrales Öl + Öl, zum
Marinieren
Weißweinessig, zum Abschmecken
1 Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen. Die Hälfte der Zwiebel fein würfeln und mit etwas Öl und etwas Salz zu den Kartoffelwürfeln geben. Alles gut mit einander vermengen und in die vorgeheizte Schale im Backofen geben. Dabei darauf achten, dass die Würfel gleichmäßig verteilt sind. Die Würfel ca. 15 Minuten rösten, bis sie leicht braun und weich sind.

Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb mit etwas Senf, Zitronensaft, Salz und einem Spritzer Worcestershiresauce verrühren. In einem dünnen Strahl unter Rühren das Öl hinzugeben, bis eine etwas dickere Mayonnaise entsteht. Mit Zitronenabrieb, Weißweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Gurke und die restliche Zwiebel fein würfeln. Petersilie hacken und Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Sobald die Kartoffelwürfel etwas ausgekühlt sind, alle Zutaten miteinander vermengen und final abschmecken.

Für die süßsaure Sauce:

½ Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 ½ Mango
 400 ml naturtrüber Apfelsaft
 4 EL Weißweinessig
 1 TL Öl
 Ggf. Speisestärke, zum Andicken
 1 TL Currypulver
 1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
 1 TL Cayennepfeffer
 1 TL Zucker
 Salz, aus der Mühle

Apfelsaft in einem Topf zum Kochen bringen. Mango schälen und den Kern befreien. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Mango, Zwiebel und Knoblauch zu dem Apfelsaft geben. Bei mittlerer Hitze um ca. 2/3 einreduzieren lassen. Die Masse anschließend pürieren und durch ein Sieb geben.

Die passierte Sauce mit Currypulver, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Zucker, Salz und Weißweinessig würzen bzw. abschmecken. Ganz zum Schluss etwas Öl hinzugeben und mit einrühren. Je nach Konsistenz, kann die Sauce noch mit etwas Speisestärke und kaltem Apfelsaft andickt werden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.