

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 01. Dezember 2025
 „Kindheitserinnerungen“ mit Björn Freitag



Teresa Kippelt

Crispy Dino-Nuggets mit Mango-Curry-Dip, Kartoffel-Erbsen-Stampf und Karotten-Apfel-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Dino Nuggets:

200 g Hähnchenbrustfilet
 2 Eier

1 EL Sahne

Butterschmalz, zum Braten

Pflanzenöl, zum Braten

100 g ungesüßte Cornflakes

1 EL Semmelbrösel

Mehl, zum Panieren

1 TL edelsüßes Paprikapulver

1 TL Zwiebelpulver

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Hähnchenbrustfilet mit einem Ei, Sahne, Semmelbröseln und Gewürzen im Multizerkleinerer fein pürieren. Masse zwischen Backpapier 1–1,5 cm dick ausrollen und ca. 5–8 Minuten anfrieren. Dino-Formen ausstechen. Panierstraße bereitstellen. Dafür die Cornflakes zerkleinern. Nacheinander in Mehl, verquiriertem Ei und Cornflakes-Crunch panieren. In heißem Öl und Butterschmalz goldbraun ausbacken.

Für den Kartoffel-Erbsen-Stampf:

300 g mehligkochende Kartoffeln

125 g TK-Erbsen

2 EL Butter

100 ml Vollmilch

50 ml Sahne

Muskatnuss, zum Reiben

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in Salzwasser weichkochen. Die letzten 3 Minuten der Kartoffel-Kochzeit die Erbsen dazugeben.

Milch, Sahne und Butter leicht erwärmen.

Kartoffel-Erbsen-Mischung abgießen und mit Milch-Sahne-Butter-Gemisch grob stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Mango-Curry-Dip:

4 EL Mangopüree aus dem Glas

½ Limette, Saft

100 g Schmand

1-2 TL mildes Currysauce

Chilipulver, zum Würzen

1 Prise Zucker

Salz, aus der Mühle

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schmand cremig rühren. Mangopüree und Curry unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, etwas Chili und Limettensaft abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Zucker nachwürzen.

Für den Karotten-Apfel-Salat:

2 Karotten
1 Frühlingszwiebel
½ Granny Smith Apfel
½ Zitrone, Saft
2 TL flüssiger Honig
2 EL Rapsöl
¼ Bund Schnittlauch
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Apfel und Karotte schälen und raspeln. Dann sofort mit Zitronensaft mischen. Frühlingszwiebel putzen, fein schneiden und dazugeben. Ein Dressing aus Honig, Öl, Salz, Pfeffer anrühren. Kurz vor dem Servieren über den Salat geben, mischen und mit etwas feingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.