



Monja Schulz (Mitarbeiterin im Pro Biomarkt Duisburg) und Regina Kerz

Lieblingsrezept
der Woche:
Hähnchen-Nuggets in
exotischer Panade mit Mango
Ingwer Dip
24.-29. August 2015

Lieblingsrezept der Woche:

Mitarbeiterin **Monja Schulz**



Seit dreieinhalb Jahren ist **Monja Schulz** im Duisburger Pro Biomarkt dabei. Unterstützte sie das Team anfangs noch in Teilzeit, ist sie inzwischen eine passionierte Vollzeitkraft mit fundierter Einzelhandelserfahrung.

Die **26-jährige Duisburgerin** begeistert sich immer wieder für Neues und kocht gerne auch ausgefallene Sachen, die sie vorher so noch nie gegessen hat. Dabei kommen natürlich Bio-Lebensmittel auf den Tisch, denn dann schmeckt es noch mal so gut. Ansonsten liebt sie es afrikanische Trommeln anzuschlagen oder das Klangspektrum mit der Gitarre auszufüllen.

Hähnchen-Nuggets in exotischer Pandade mit Mango-Ingwer Dip

Zutaten für 2 Personen:

Nuggets:

- ca. 500g Hähnchen
- Mais-Paniermehl
- Weizenmehl
- Kokosflocken
- Chili-Pulver
- Salz, Pfeffer
- Bratöl
- 1 – 2 Eier zum panieren

Dip:

- 1 Mango (je reifer desto besser)
- ca. 1 cm Ingwer
- Orangensaft
- Curry-Pulver
- Butter





Und so wird's gemacht:

Dip:

- Die Mango schälen und in Würfel schneiden. Die Butter in der Pfanne erhitzen und die Mangowürfel darin anbraten. Jetzt ein wenig Curry-Pulver darüber streuen.
- Den Ingwer schälen und reiben oder kleinhacken. Zu der Mango geben und mit etwas Saft auffüllen, bis alles cremig ist. Wer es besonders cremig mag, kann das ganze noch pürieren.
- Alles mit einem Spritzer Zitronensaft und etwas Salz abschmecken.

Nuggets:

- Das Hähnchen trocken-tupfen und in kleine Nuggets schneiden.
- Als erstes mit Salz und Pfeffer das Hähnchen einreiben.
- Als Zweites das Weizenmehl mit dem Chili-Pulver vermischen die Nuggets darin wenden.
- Als dritten Schritt in einer Schüssel mit geschlagenem Ei wenden.
- Und zum Schluss das Mais-Paniermehl mit den Kokosflocken vermischen und noch etwas Chili-Pulver hinzugeben und die Nuggets darin wenden.
- Das Öl in der Pfanne heiß werden lassen und dann die Nuggets kurz von beiden Seiten goldbraun anbraten. Zusammen mit dem Dip servieren.



Guten Appetit!

Lieblingsrezepte des Monats:

• 03.08. - 08.08.

• 10.08. - 15.08.

• 17.08. - 22.08.

• **24.08. - 29.08.**

Trauben-Grünkern-Burger mit Avocado-Creme
Weizenbaguette mit Frischkäse-Thunfisch-Creme,
Nudeln mit Broccoli, Crème fraîche und
geriebenem Hartkäse

Überbackener Hackfleisch-Tortilla-Auflauf,
Bunte Früchte-Burger

**Hähnchen-Nuggets in exotischer Panade
mit Mango-Ingwer Dip**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Pro Biomarkt Duisburg

Stapeltor 6
47051 Duisburg
Fon 0203 317 48 72
Fax 0203 317 61 70

Pro Biomarkt Essen

Steeler Straße 339–343
45138 Essen-Huttrop
Fon 0201 36 59 91 63
Fax 0201 36 59 91 64

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8 – 19 Uhr
Samstag 8 – 16 Uhr

Pro Biomarkt Oberhausen

Mülheimer Straße 82
46045 Oberhausen
Fon 0208 86 90 58 70
Fax 0208 86 90 58 71

Pro Biomarkt Ratingen

Düsseldorfer Straße 78
40878 Ratingen
Fon 02102 9 39 84 90
Fax 02102 9 39 84 91