Hähnchensticks mit Tomaten-Avocado-Salat

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Kohlenhydrate: 0

Zutaten für 6 Portionen :

200 g	kalifornische Walnüsse
3 – 4 EL	Paniermehl
50 g	Ingwerknolle
8	Hähnchenunterkeulen (à 100 g)
4	Eier
80 g	Mehl
6	Tomaten
2	Zwiebeln
2	Avocados
1 Dose	Gemüsemais (425 ml)
	Saft von 2 Limetten
8 EL	Öl
6	Stiele Minze

Zubereitung:

1. Walnüsse grob hacken, mit Paniermehl mischen. Ingwer schälen und fein reiben. Unterkeulen waschen, trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer einreiben. Eier in einer Schüssel verrühren. Mehl auf einen Teller geben. Keulen erst in Mehl, dann in Ei und in der Nusspanade wenden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad/ Umluft: 175 Grad/ Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen.

2. In der Zwischenzeit Tomaten waschen, putzen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Avocados halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Mais abtropfen lassen. Tomaten, Zwiebeln, Avocado und Mais in eine Schüssel geben und vermengen.

3. Für die Vinaigrette Limettensaft mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Öl unterschlagen. Minze waschen, grob hacken. Mit der Vinaigrette zum Gemüse geben und vorsichtig unterheben. Tomatensalat und Hähnchen-Drumsticks anrichten.