Rezept

# Chicken-Nuggets mit Sonnenpolenta

Ein Rezept von Chicken-Nuggets mit Sonnenpolenta, am 06.07.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **250 g** | Möhren |
| **2 EL** | Butter |
| **600 ml** | Haferdrink |
| | Salz |
| | edelsüßes Paprikapulver |
| **40 g** | Sesamsamen |
| **1** | Zwiebel |
| **220 g** | Polenta (Maisgrieß) |
| **1 Dose** | Mais (285 g Abtropfgewicht) |
| | Pfeffer |
| **250 g** | Hähnchenbrustfilet |
| **1 Handvoll** | Kirschtomaten |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 14 g F, 24 g EW, 64 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° Umluft vorheizen, ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit aufheizen.

2. Die Möhren waschen und schälen. Die Zwiebel schälen und grob zerteilen. Beides kurz im Blitzhacker zerkleinern. Die Butter in einem Topf erhitzen und Möhren- und Zwiebelraspel darin andünsten. Polenta dazugeben, mit Haferdrink angießen und aufkochen. Mais mitsamt Sud ebenfalls dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.

3. Die Hähnchenbrust trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Sesam mischen. Die Tomaten waschen. Hähnchenstreifen und Tomaten auf dem Blech verteilen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen. Mit Polenta servieren.