

Rezept

# Hähnchennuggets süßsauer – Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Hähnchennuggets süßsauer – Heißluftfritteuse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>100 g</b> Ananasfruchtfleisch	<b>100 ml</b> Weißweinessig
<b>100 g</b> Zucker	<b>3 TL</b> Ketchup
<b>250 ml</b> Hühnerbrühe	<b>1 TL</b> Maisstärke
<b>1 Prise</b> Chilipulver nach Belieben	<b>2</b> Hähnchenbrustfilets (ca. 450 g)
<b>4 EL</b> Mehl	<b>1</b> Ei
<b>4 EL</b> grobe Semmelbrösel	<b>1/2</b> Dosierlöffel Öl (ca. 2 TL)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 3 g F, 23 g EW, 60 g KH

## Zubereitung

1. Für die süßsaure Sauce zunächst die Ananas würfeln. Mit Essig, Zucker, Ketchup, Brühe und Maisstärke in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. einkochen, bis die Sauce leicht dicklich wird. Am Ende die Sauce pürieren. Wer es schärfer mag, mischt noch etwas Chili darunter.
2. Die Brustfilets in Würfel schneiden und diese zunächst durch Mehl, dann durch verquirltes Ei und schließlich durch die Semmelbrösel ziehen, bis sie von allen Seiten gut paniert sind. Die Grillplatte einölen, Nuggets darauf verteilen und die Grillplatte auf den Rührarm der Heißluft-Fritteuse setzen. Deckel schließen und Timer auf 8 Min. einstellen. Gerät starten. Je nach gewünschtem Bräunungsgrad kann nachgegart werden.