

Rezept

# Hähnchen-Nuggets

Ein Rezept von Hähnchen-Nuggets, am 04.10.2023

## Zutaten

<b>500 g</b> Hähnchenbrustfilets	Salz
Pfeffer	<b>2</b> Eier (Größe M)
<b>4 EL</b> Joghurt	<b>4 EL</b> Mehl
<b>100 g</b> ungezuckerte Cornflakes	<b>200 g</b> Tomateketchup
<b>100 ml</b> Gemüsefond (Glas)	<b>1 EL</b> Honig
<b>2 TL</b> Weißweinessig	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 25 MIN. + 20-25 MIN. BACKEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

## Zubereitung

1. Filets waschen, trocken tupfen, in 4 cm große Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen, ein Backblech miterhitzen. Drei tiefe Teller bereitstellen. Im ersten Eier und Joghurt verquirlen, auf den zweiten das Mehl geben. Cornflakes auf dem dritten Teller fein zerbröseln. Fleischstücke im Mehl, dann in den Eiern und den Cornflakes wenden. Blech mit Backpapier belegen. Nuggets darauf im Ofen (Mitte) in 20-25 Min. goldbraun backen.
2. Ketchup, Fond, Honig und Essig glatt rühren, salzen, pfeffern, aufkochen. Abgekühlt zu den Nuggets servieren.