Rezept

Hähnchen-Nuggets mit Joghurtsauce

Ein Rezept von Hähnchen-Nuggets mit Joghurtsauce, am 09.06.2025

Zutaten

- **4** Stängel glatte Petersilie
- Salz
- **200 g** Hähnchenfilets
- **1 Msp.** Zimtpulver
- **1** Eiweiß
- 1/2 Eisbergsalat (200 g)
- **250 g** Joghurt (0,1 % Fett)
- Cayennepfeffer
- Pfeffer
- **60 g** Cashewkerne, geröstet, ungesalzen
- **2** 1/2 EL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 254 kcal

Zubereitung

1. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

2. Hähnchenfilets kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Cashewkerne hacken. Das Eiweiß in einem tiefen Teller verquirlen. Hähnchenwürfel durch die Eimasse ziehen und in den Cashewkernen wenden.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Hähnchenfleisch darin bei mittlerer Hitze, gegebenenfalls in zwei Portionen, rundherum goldbraun braten, dabei jeweils vorsichtig wenden.

4. Eisbergsalat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Eine Platte damit auslegen. Mit etwas Joghurtsauce beträufeln. Hähnchen-Nuggets darauf anrichten. Restliche Sauce dazureichen.