Rezept

Hähnchen-Pastinaken-Nuggets

Ein Rezept von Hähnchen-Pastinaken-Nuggets, am 12.10.2024

Zutaten

- **350 g** Hähnchenbrustfilet
- **2** Eier (M)
- **30 ml** Öl
- Salz
- geräuchertes Paprikapulver (für die Großen)
- **250 g** Pastinaken (ersatzweise Möhren)
- **50 g** feine Haferflocken
- **1** kleine Knoblauchzehe
- Pfeffer (für die Großen)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 25 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 45 kcal, 2 g F, 4 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Fleisch in ca. 0,5 × 1 cm große Stücke schneiden, dabei evtl. vorhandene Sehnen entfernen. Fleisch in eine Schüssel geben. Pastinaken putzen, schälen und grob reiben. Mit Eiern, Haferflocken und Öl zum Fleisch geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Alles mit den Händen gründlich zu einer klebrigen Masse vermengen. Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Aus der Fleischmasse Nuggets formen. Dafür je 1 gehäuften TL Masse abnehmen und mit angefeuchteten Händen oval zusammendrücken. Sollte die Masse zu weich sein, noch Haferflocken unterarbeiten. Die Nuggets eng nebeneinander auf das Blech setzen und im Ofen (Mitte) in 20 Min. leicht knusprig backen.

3. So schmeckt es den Großen: Nuggetportion für das Baby formen. Restliche Masse mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. Paprikapulver abschmecken. Dazu passen buntes Ofengemüse und Pommes.