Rezept

Knusper-Chicken-Nuggets

Ein Rezept von Knusper-Chicken-Nuggets, am 20.06.2025

Zutaten

Für die Nuggets:

- **500 g** Hähnchenbrustfilet
- **40 g** Parmesan
- **4 EL** Mehl
- Salz
- **2** Eier
- **100 g** knusprige Frühstücksflocken (z.B. Kellogs All Bran)
- **2 EL** Rapsöl
- **1 TL** edelsüßes Paprikapulver
- Pfeffer

Für den Salat:

- **500 g** Möhren
- **3 EL** Zitronensaft
- Pfeffer
- **1 EL** flüssiger Honig
- Salz
- **2 EL** Rapsöl

Für den Dip:

- **30 g** Rucola (ersatzweise Baby-Spinat)
- **1 EL** grünes Pesto (Glas)
- **200 g** Magerquark
- Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 27 g F, 48 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Fleisch in ca. 6 cm große Stücke schneiden. Die Frühstücksflocken und den Parmesan für die Panande portionsweise im Blitzhacker zerkleinern. In einen tiefen Teller geben und das Öl gut unterrühren. In einem anderen tiefen Teller Mehl und Paprikapulver mischen, salzen und pfeffern. Die Eier in einem dritten tiefen Teller verquirlen, salzen und pfeffern.

2. Die Fleischstücke salzen, im Paprika-Mehl wenden und etwas abklopfen. Durchs Ei ziehen und schließlich in der Panade wenden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im heißen Ofen (Mitte) 15-18 Min. backen, dabei nach der Hälfte der Garzeit einmal wenden.

3. Inzwischen für den Salat die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Den Honig mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren. Das Öl darunterschlagen. Die Möhrenraspel untermischen.

4. Für den Dip Rucola waschen, trocken schütteln und mit dem Quark und dem Pesto fein pürieren. Mit Salz abschmecken. Die fertigen Chicken Nuggets mit dem Salat und dem Dip anrichten.