

Chicken Nuggets



Zubereitung

- Hähnchenbrust in etwa 2–3 cm große Stücke schneiden. Zu große Stücke können das Messer des Zerkleinerers blockieren.
- Hähnchenfleisch zusammen mit Ei, Paniermehl und Gewürzen in den Zerkleinerer geben.
- Alles in 3–4 kurzen Intervallen mixen, jeweils 5–10 Sekunden.
- Die Masse sollte gleichmäßig und gut formbar sein – ähnlich wie eine feste Hackfleischmasse.
- Mit leicht feuchten Händen kleine Nuggets formen.
- Für extra Knusprigkeit die Nuggets nacheinander in Mehl → Ei → Paniermehl oder Panko wenden.
- Öl auf etwa 170–175 °C erhitzen.
- Nuggets portionsweise ins heiße Öl geben.
- 3–4 Minuten frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind.
- Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zutaten ca. 10 -12 Stück

- 400 g Hähnchenbrust
- 1 Ei
- 3 EL Paniermehl
- 1 TL Salz
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- optional: 1–2 EL Frischkäse oder Joghurt (macht sie saftiger)

Panieren

- Mehl
- Ei
- Paniermehl / Panko

ALEXANDRAS
FOOD LOUNGE