Hauptmahlzeit / Abendessen / Kinder /

Chicken Nuggets

Chicken Nuggets gehören auf die Speisekarten der Fast Food Läden, genauso wie Pommes und Burger. Außen knusprig, innen weich, würzig und zum dippen. All das mögen Kinder. Und nachdem ich mich schon hier mit Burgern und hier mit Pommes beschäftigt habe, war es nur eine Frage der Zeit bis auch Chicken Nuggets in die Testküche kamen. Und es war schwieriger als gedacht. Ich habe zahllose Varianten ausprobiert. Aber irgendwie stimmte immer irgendetwas nicht. Entweder waren sie nicht richtig knusprig, oder fad im Geschmak. Oder beides zugleich. Aber neulich hatte ich den Durchbruch in Sachen Chicken Nuggets. Sie sind perfekt geworden -knusprig, würzig und innen zart. Bei der Zubereitung hatte ich fleißige Hilfe. Flynn hatte eine riesen Freude, die Nuggets mit mir zusammen zu panieren. Und ich hatte eine riesen Freude danach das Chaos zu beseitigen. Ähm… Oder auch eher nicht. Aber wie dem auch sei, hat sich die Arbeit gelohnt. Denn herausgekommen sind nicht nur leckere Chicken Nuggets, die garantiert besser schmecken und gesünder sind als die fertige Variante, sondern auch ein kleiner begeisterter Esser, der mächtig stolz auf das fertige Ergebnis war.

Zutaten für 30 Nuggets

- 400 gr - Hühnerbrust
- 60 gr - Paniermehl
- 40 gr - Parmesan, gerieben
- 0.5 - Zwiebel
- 1 - Knoblauchzehe
- 1 TL - Paprikapulver
- - Salz & Pfeffer
- 50 gr - Mehl
- 2 - Eier

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.
2. Das Hühnerbrustfilet in Würfel schneiden (etwa 3 x 3 cm) und zur Seite stellen.
3. Die Zwiebel, zusammen mit dem Knoblauch kurz in einer Küchenmaschine oder einem leistungsstarken Standmixer mixen (ca. 1 min). Nun das Paniermehl, den Parmesankäse, das Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzugeben und für 2-3 min mixen, bis ein ebenmäßiges Paniermehl entsteht. Die Masse auf einen tiefen Teller geben.
4. Das Mehl und die Eier ebenfalls, auf jeweils einen tiefen Teller geben. Die Eier kurz mit einer Gabel aufschlagen.
5. Nun das Hühnchen erst mit etwas Mehl bestäuben, anschließend mit Ei ummanteln und zu guter

Letzt mit dem Paniermehl gleichmäßig panieren. Auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Backblech legen und mit etwas Öl beträufeln. Besser noch, mit einer Zerstäuberflasche leicht besprühen.

6. Für ca. 20 min im Backofen goldbraun backen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia