AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	20 Min.	ganzjährig	international

CHICKEN NUGGETS AUS MINIFILET



Rezept: Dieter Kuhn, Wohlen - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Das TV-Konsumentenmagazin «Kassensturz» zeigte 2014, dass bei gekauften Nuggets der Anteil der Panade sehr hoch ist: Würfel selber aus Minifilets schneiden und nach Belieben panieren! (+ evtl. 30 Min. marinieren)

ZUTATEN (4 PERSONEN)

1 EL	Curry	500 g	Poulet-Minifilets
2 EL	Neutrales Bratöl	6 EL	Paniermehl
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. In einer mittelgrossen Schale Curry mit neutralem Bratöl verrühren. Gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Pouletfleisch kurz abspülen und trocken tupfen. Minifilets in gleich schwere Würfel schneiden. Würfel unters Curry-Öl ziehen. Evtl. 30 Min. kühl stellen.
3. Kurz vor dem Anbraten marinierte Pouletwürfel durchs Paniermehl ziehen und etwas andrücken. So wird die Panade knusprig.
4. Da die Pouletwürfel bereits Öl enthalten, benötigt man evtl. gar kein zusätzliches Fett zum Braten. In einer grossen Bratpfanne Nuggets mit grosser Hitze goldbraun braten. Nuggets dürfen sich nicht berühren.

TIPP: Statt Curry fein gehackte Küchenkräuter wie Salbei, Rosmarin oder Thymian, statt Paniermehl gemahlene Mandeln oder Cornflakes verwenden. Zerbröselte Grissini ergeben ein perfektes Paniermehl.