



Chicken Nuggets mit Gurkensalat und scharfem Dip



Felix

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min. ⌚
+ 30 Min. Backzeit

Je Portion: 2784 kJ, 665 kcal, 52 g Kohlenhydrate,
59 g Eiweiß, 24 g Fett, 302 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: |

Kosten: €

Zubereitung

Step 1:

Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Step 2:

Dann schneidest du das Hähnchenbrustfilet in nuggetgroße Stücke. Die Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben und mithilfe eines Nudelholzes oder einer Pfanne grob zerkleinern. Anschließend die Cornflakes-Brösel mit Parmesan, Salz und Pfeffer mischen. Die Eier mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Chili in einer Schüssel verquirlen. Das Mehl in eine weitere Schüssel geben.

Step 3:

Nun die Hähnchenstücke zuerst im Ei, dann im Mehl, dann noch einmal im Ei und dann in der Cornflakesmischung wenden.

Step 4:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Pflanzenöl leicht einfetten. Die fertig panierten Nuggets auf das Blech legen und 30 Minuten im Ofen backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Step 5:

Für den Salat die Gurke schälen, der Länge nach halbieren, entkernen, in Scheiben schneiden und salzen. Für zehn Minuten ziehen lassen und anschließend das ausgetretene Wasser abschütten.

Step 6:

In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. Die Gurkenscheiben mit Joghurt, Schalotten, Salz, Zucker, Pfeffer und dem Saft sowie dem Abrieb der Limette würzen.

Kurz vor dem Servieren die Blätter von der Minze zupfen, hacken und unter den Gurkensalat mischen.

Step 7:

Für den Dip schneidest du zuerst die rote Zwiebel in kleine Würfel. Anschließend vermischst du Ketchup mit den Zwiebelwürfeln, dem Cayennepfeffer, dem Tabasco, Sambal Olek und dem Chilipulver.

Zutaten

Menge

Für die Chicken Nuggets:

600 g	Hähnchenbrustfilet
100 g	Cornflakes
100 g	Parmesankäse, frisch gerieben
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
3	Eier
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Chilipulver
4 EL	Mehl
2 EL	geschmacksneutrales Öl, z. B. Rapsöl

Für den Gurkensalat:

2	Gurken
	Salz
3	Schalotten
400 g	Vollmilchjoghurt
1/2 TL	Zucker
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1/2	Limette
1 kleiner Bund	Minze

Für den scharfen Ketchup-Dip:

1/2	rote Zwiebel
5 EL	Ketchup
1/2 TL	Cayennepfeffer
3-4 Spritzer	Tabasco
2 TL	Sambal Olek
1 TL	Chilipulver