



Chicken-Nuggets

⌚ Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Portion: 521 kcal, F 21 g, Kh 34 g, E 48 g

Zutaten

für 4 Personen

2 EL Mehl
2 Eier
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer
150 g Hartweizengriess
600 g Pouletbrüstli, längs halbiert, quer in
ca. 3cm dicken Stücken

Bratbutter zum Braten
wenig Bratbutter
500 g Jungspinat
1 EL Curry
1.8 dl Saucen-Halbrahm
0.5 TL Salz
wenig Pfeffer

Und so wirds gemacht:

1. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier mit Salz und Pfeffer in einem tiefen Teller verklopfen. Griess in einen flachen Teller geben. Poulet im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann im Griess wenden, Panade gut andrücken.
2. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Nuggets portionenweise bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. braten, auf Haushaltspapier abtropfen, warm stellen.
3. Pfanne mit Haushaltspapier reinigen, Bratbutter begeben. Spinat und Curry bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. dämpfen, Saucenhalbrahm begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.