



Chicken Nuggets

Das Fleisch in 4-5 cm große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gewürze und das Olivenöl dazu geben und gut vermengen. Ich lasse das Fleisch dann immer eine Stunde ziehen, damit es die Gewürze richtig schön aufnehmen kann.

Die Fritteuse auf ca. 170°C vorheizen. 3 hohe Teller für die Eier, das Mehl und das Pankomehl bereit stellen. Die 2 Eier in einem der Teller verquirlen.

Die Fleischstücke zuerst im normalen Mehl wenden. Ich würde erst alle Nuggets im Mehl wenden und dann erst in die Eier geben, damit die Hände nicht ganz so stark verkleben.

Die eingemehlten Nuggets im Ei wenden und zum Pankomehl geben. Alle Seiten gut mit Pankomehl versehen und zum frittieren bereit legen.

Die Chicken Nuggets in der Fritteuse für ca. 5 Minuten goldbraun fertigbacken. Dazu passt leckere BBQ-Soße oder einfach nur Ketchup.



Zutaten für 2 Personen:

Fleisch

2	Stk	Hähnchenbrustfilet
2	EL	Paprikapulver, edelsüß
2	TL	Salz
1	TL	Pfeffer
1	TL	Cayennepfeffer
1		Schuss Olivenöl

Panade

2	Stk	Eier
		Mehl
		Pankomehl