

CHICKEN NUGGETS AUS DEM BACKOFEN

CHICKEN NUGGETS AUS DEM BACKOFEN

Chicken Nuggets gab es hier auf dem Blog schon zwei Mal - beide Male sehr lecker, aber auch etwas fettiger und in der Pfanne gebraten. Dann habe ich die Ofenvariante aus Jamie Olivers Kochbuch „Genial Gesund*“ ausprobiert und fand sie ziemlich lecker. Die Nuggets schmecken anders, aber um es mit Besseren Worten zu sagen: „wenn man sich darauf einstellt sind sie auch lecker“. Kurze Zeit später habe ich die Chicken Nuggets aus dem Backofen nochmal in dieser Variante hier gezaubert - mit dem grünen Joghurt Dip mit Knoblauch und einem würzigen BBQ-Dip. Natürlich würde auch der California Dip ganz wunderbar passen, das ist euch und eurem persönlichen Geschmack überlassen. Und jetzt greift zu und lasst es euch schmecken!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

400g Hähnchenbrustfilet

1 Tasse Mehl

150g Joghurt

1 TL scharfes Paprikapulver

1 Prise Cayennepfeffer

Pfeffer & Salz

100g Semmelbrösel

3 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. In drei kleinen Schälchen das Mehl, den Joghurt und die Semmelbrösel vorbereiten.

Den Joghurt mit Paprika, Cayennepfeffer, Pfeffer und Salz kräftig würzen. Die Semmelbrösel mit dem Öl verkneten. Die Hähnchenbrustfilets in saftige Streifen schneiden und erst im Mehl, dann im Joghurt und am Ende in den Semmelbröseln wenden. In den Semmelbröseln darf das Hähnchen einen Moment ruhen während die nächste Fuhre vorbereitet wird. Die fertig panierten Nuggets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.



Die Nuggets für ca. 20-25 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Ab und an per Sichtkontrolle prüfen ob der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.

In dieser Zeit die Dips vorbereiten.

Die Nuggets aus dem Ofen holen und auf einem passenden Teller anrichten. Zusammen mit den Dips servieren.

Greift zu!

