

CHICKEN NUGGETS

CHICKEN NUGGETS

Chicken Nuggets sind typisches Fingerfood oder kommen bei einem schnellen Essen zum Einsatz. Man bekommt sie in unzähligen Fastfood-Ketten oder aus dem Tiefkühlbeutel... und ob man es glaubt oder nicht: man kann sie auch selber machen! Die Vorbereitung dauert je nach Arbeitstempo ca. 5-10 Minuten und die sind es wirklich wert. Wir essen sie besonders gerne, wenn wir einen Fußball-Abend machen. Probiert es aus und sagt mir eure Meinung!



Zutaten für 2 Personen:

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 250g)

200 ml Buttermilch

Mehl (ein Schälchen oder tiefen Teller voll zum panieren)

Paniermehl (max. 100g)

250g Schweineschmalz

Pfeffer & Salz

Zubereitung:

Zur Vorbereitung stelle ich mir ein Schälchen (typisches Cornflakes-Schälchen), und 2 tiefe Teller bereit. In das Schälchen kommt die Buttermilch (vor dem Öffnen schütteln oder nach dem Öffnen gut umrühren), in den ersten Teller kommt das Mehl und in den zweiten Teller das Paniermehl.

Jetzt kann es losgehen. Ich schneide die Hähnchenbrustfilets in ca. 1cm dicke Scheiben und würze sie leicht mit etwas Pfeffer und Salz. Dann nehme ich die Scheiben und wende sie einzeln im Mehl, so dass sie rundherum bestäubt sind. Als nächstes wird jedes Scheibchen in die Buttermilch getunkt, im Mehl gewendet, nochmal in die Buttermilch getunkt und im Paniermehl gewendet.

Mehl -> Buttermilch -> Mehl -> Buttermilch -> Paniermehl



Sobald alle Nuggets paniert sind nehme ich eine kleine Pfanne und lasse darin das Schweineschmalz schmelzen. Der „Fettspiegel“ sollte dabei ruhig 2-3cm hoch sein, damit man die Nuggets darin schön ausbacken / frittieren kann.

Sobald das Fett heiß genug ist können die Nuggets in die Pfanne. Dabei gut aufpassen, dass das Fett nicht spritzt! Am besten mit einer Schaumkelle oder Grillzange hineinlegen. Wenn das Fett zu doll spritzt oder brodeln die Temperatur reduzieren. (Ich bin am Ende auf Stufe 5 von 9 gelandet).

Die Nuggets brauchen jetzt in etwas 10 Minuten und sollten regelmäßig gewendet werden. Wer mehr Nuggets macht und diese in 2 Portionen frittiert kann den ersten Schwung auf einem Teller im Ofen bei ca. 80-100°C problemlos ein paar Minuten warmstellen.

Die fertigen Nuggets mit der Zange oder Schaumkelle aus der Pfanne heben (Fett ein bissl abtropfen lassen) und anrichten.



Dazu einen leckeren BBQ-Dip oder einen feinen California Dip zaubern.

Lasst es euch schmecken!



Die Chicken Nuggets waren übrigens eines meiner ersten Rezepte hier auf dem Blog - damals sahen meine Fotos allerdings noch so aus:

