

KNACKIGER BUNTER SALAT MIT NUGGET-SPIEßEN

KNACKIGER BUNTER SALAT MIT NUGGET-SPIEßEN

Ich stehe ja total auf Chicken Nuggets, aber so ein reines Nugget-Abendessen geht natürlich ziemlich auf die Hüfte. Auch wenn die Ofen Nuggets schon deutlich leichter sind als die klassische Variante. Wie bekomme ich also Nuggets und ein leichtes Abendessen in Einklang? Die Lösung ist ein knackiger bunter Salat mit Nugget-Spießen! Kleine Römersalate, Mais, Tomaten, Gurken, gekochte Eier und ein paar leckere Hähnchenspieße. Das perfekte Abendessen für die kommenden Sommertage.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

3 kleine Römersalate

1/2 Salatgurke

10 Cocktailtomaten

4 EL Mais

2 Eier

1 TL Rapsöl

1 Zitrone

1 TL Honig

Pfeffer & Salz

1 TL Senf

Für die Nugget-Spieße:

300g Hähnchenbrustfilet

1 Ei

2 EL Semmelbrösel

Pfeffer & Salz

2 TL Rapsöl

ZUBEREITUNG:

Die Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Würfel schneiden und auf lange Holzspieße stecken. Das Ei auf einen flachen Teller geben, mit Pfeffer und Salz würzen und verquirlen. Die Spieße darin rundum wenden. Auf einen zweiten Teller die Semmelbrösel geben und die Spieße darin panieren. Kurz beiseite legen und ruhen lassen.

Einen Topf Wasser zum kochen bringen und die Eier darin hart kochen. Die fertigen Eier eiskalt abschrecken und pellen.

Zwei Teelöffel Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Nugget-Spieße rundum darin anbraten. Die Hitze etwas reduzieren und die Spieße bei mittlerer Hitze (hier 8 von 14) langsam und unter regelmäßigem Wenden garen. Das dauert bei mir in etwa 10-12 Minuten.

Den Salat waschen und in Stücke schneiden. Die Gurke klein würfeln, die Tomaten halbieren oder vierteln. Den Salat auf zwei passende Teller verteilen und die Gurke, die Tomate und den Mais darüber verteilen. Aus Senf, Zitronensaft, Honig und Öl ein Dressing anrühren. Das Dressing mit Pfeffer und Salz abschmecken und über den zwei Salattellern verteilen. Am Ende die Eier vierteln und auf den Salat legen.

Die Nugget Spieße richte ich auf einem extra Teller an.



Frisch, knackig, lecker - greift zu!

