

# KNUSPRIGE OFEN-NUGGETS MIT TOMATENDIP

## KNUSPRIGE OFEN-NUGGETS MIT TOMATENDIP

Ich bin wirklich ein großer Fan von Ofen-Nuggets geworden. Diese Variante mit der klassischen Semmelbröselpanade kennt ihr ja schon - diesmal habe ich eine knusprige Cornflakes-Panade gezaubert, die gibt den Nuggets nochmal eine ganz andere Konsistenz. Dazu gab es einen schnellen, frischen Salat und eine ganz flotte Sauce zum Dippen. Ob ihr die Nuggets mit Joghurt oder Ei paniert macht am Ende aus meiner Sicht keinen großen Unterschied - mir schmecken sie in beiden Varianten. So kann man auch „Junk-Food“ leicht und gesund zubereiten und bekommt beim Essen absolut kein schlechtes Gewissen!



### ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

350g Hähnchenbrustfilet

100g Joghurt oder 1 Ei

Pfeffer & Salz

60g Cornflakes (ungezuckert)

### Für den Salat:

2 Hand voll Rucola

1/2 Salatgurke

8-10 Cocktailtomaten

1 TL Olivenöl

2 EL Balsamico Essig

Pfeffer & Salz

### Für den Tomaten Dip:

150g Pizzatomaten (aus der Dose)

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Balsamico Bianco

Salz

1 TL Honig

1/2 TL geräuchertes Paprikapulver\*

### ZUBEREITUNG:

Die Hähnchenbrustfilets in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Den Joghurt oder das verquirlte Ei in einen tiefen Teller geben und mit Pfeffer und Salz kräftig würzen. Die Cornflakes im Mörser oder in einer kleinen Plastiktüte zerstoßen und ebenfalls in einen tiefen Teller geben.

Die Hähnchenstücke erst im Joghurt und dann in den Cornflakes rundum wenden, beiseite stellen und kurz ruhen lassen.

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Hähnchenstücke auf das Backblech legen und für 25 Minuten in den Backofen schieben. Nach 15 Minuten einmal wenden damit sie von beiden Seiten knusprig werden.

In dieser Zeit alle Zutaten für die Sauce in einen kleinen Mixer oder den Becher für den Stabmixer geben und pürieren. Die würzige Tomatensauce in eine kleine Pfanne oder einen Topf geben und kurz erhitzen. Die Sauce in ein kleines Schälchen geben und zum Abkühlen beiseite stellen.

Die Tomaten und die Gurke klein schneiden und zusammen mit dem gewaschenen Rucola in eine

Schüssel geben. Den Salat mit Essig und Öl anmachen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Die fertig gebackenen Ofen-Nuggets mit Tomaten-Dip und Salat anrichten und restlos verputzen.

Greift zu!

