

CHICKEN NUGGETS ODER VEGGIE SELLERIE NUGGETS

Ofentemperatur 200°C Umluft, 12-15 min

Zutaten

350g Puten-/ Hähnchenschnitzel oder -brust

Für die vegetarische Version:

1 x Selleriewurzel ca. 350g in 1,5-2cm dünne Scheiben

1-2 EL Paprika edelsüß

1/2 TL Weißer Pfeffer

1/4 TL Salz

ca. 250g Brotbrösel (einfach übrig gebliebenes Brot zerkleinern,
wenn es nicht reicht, dann mit Toastbrot auffüllen)

1 EL Kates Mexikanisches Gewürz zum Selbermachen
(wenn es für Kinder gedacht ist, dann max. 1/2 EL)

Wenn ihr das mexikanische Gewürz nach meinem Rezept machen
möchtet, dann schaut euch mein Video dazu an:



Abrieb von 1 Biozitrone

Optional: 0,5 Bund frische Petersilie fein gehackt

Nur für Chicken Version notwendig:

2 Bio Eier verquirlt

4-5 EL Milch oder Sahne

Achtung! Für die vegetarische Version braucht man statt Ei und
Sahne nur 200g Schmand oder Sauerrahm

Gutes Olivenöl zum darüber träufeln

Tüte zum Panieren oder große Schüssel

Zubereitung

- 1) Die übrigen Brotreste in einer Küchenmaschine klein hacken bis sie bröselig sind und in eine große Schüssel hineinleeren. Das mexikanische Gewürz, Abrieb von 1 Zitrone und die klein gehackte Petersilie gut daruntermischen. Das könnt ihr alles schon am Tag vorher machen.
- 2) Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen.
- 3) Pute oder Hähnchen in ca. 4-5 cm große Stücke schneiden.
- 4) In eine separate Schüssel das Paprikapulver, Salz und weißen Pfeffer zusammenmischen. Puten- oder Hähnchen-Stücke darin gründlich wenden.
- 5) In einer weiteren Schüssel die Eier mit der Milch oder Sahne verquirlen.
- 6) Die Puten-/Hähnchen-Stücke in die Ei-Mischung geben und danach in die Brotbrösel-Mischung. Man kann es auch in eine Tüte geben wie im Youtube Video.
- 7) Wenn du die vegetarische Version zubereitest, dann musst du den Sellerie zuerst mit Schmand bestreichen und dann in der Brotbröselmischung wälzen.
- 8) Backblech mit Backpapier belegen und Nuggets darauflegen. Vom Platz her passt alles auf ein Backblech!
- 9) Jetzt die Nuggets mit Olivenöl beträufeln und vorsichtig wenden und dann nochmals mit Olivenöl beträufeln.
- 10) Jetzt geht's ab in den Backofen für ca. 12-15 Minuten bis sie knusprig sind.

Genieße die Nuggets z.B. mit Ketchup und Salat.

KÜCHENSCHMIDE

